

Qi Gong im Herbst

QiGongWanderung im Hainich

Sonntag, 10 Uhr, 2–3 h
28.6. Berka v.d.H., 2.8.
Mühlhäuser Stadtwald, 30.8.
Hütscheroda, 27.9.
Thiemsburg
Anmeldung bis zum jeweiligen
Freitag vorher. Die Veranstaltung ist
witterungsabhängig und kann bei
schlechtem/Qi Gong- untauglichen
Wetter auch ausfallen.

Dienstag

Taichi Start

1.Sept, 18 Uhr, 10x 45min
Meditation in Bewegung,
vielfältig und entspannend

Faszien Qi Gong

1.Sept, 19 Uhr, 10x60min
Die Faszien als wichtiges Organ
der Bewegung und der Körper-
wahrnehmung entdecken, sanft
dehnen und entspannen.

Mittwoch

Bodenübungen

Japanischer Garten,
19.Aug, 19.45 Uhr, 10x60min
Anmeldung über Gästefinfo

Qi Gong V

neu! Vortrag + Praxis, 19Uhr
Einzelveranstaltung a 2h,
4.11. Yin Yang im Qi Gong
18.11. Gleichgewicht & Co
2.12. Augen Qi Gong
16.12. Meditation

Donnerstag

FeierabendQiGong

3.Sept, 17 Uhr, 10x60min
Runterfahren und dann
entspannt nach Hause.

Dantien Alive

3.Sept, 18.30Uhr, 10x60min
Inneres Qi Gong,
Einfach, aber wirksam in der
Entspannung und Kräftigung
tieferer Muskelschichten

Info und Anmeldung:
taichi-heisse@email.de
017657956036

