

Stundenplan ab 11. März bis Juli 2019

Die kursfreien Zeiten finden Sie auf der Internetseite
bei den jeweiligen Kursangeboten

montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag
	10.00 – 11.15 Uhr Qi Gong	9.15 – 10.30 Uhr Qi Gong		
17.30 – 18.30 Uhr Wirbelsäulengym			18.15 – 19.30 Uhr Qi Gong	Qi Gong Aus- und Weiterbildung ...
19.00 – 20.15 Uhr Qi Gong				Infos unter www.tian-di.de

Workshops & besondere Angebote
finden Sie aktuell auf der Startseite im Internet

Qi Gong: Qi Gong Übungen dienen der Harmonisierung unserer körperlich-seelischen Kräfte, sowie der Steigerung unseres allgemeinen Wohlbefindens. Langsame, fließende Bewegungen, Akupressur und Selbstmassagen aktivieren unsere Lebensenergie Qi, unterstützen unsere Gesundheit, bringen Ruhe und Gelassenheit. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang.

Wirbelsäulengym: Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm für Ihr allgemeines körperliches Wohlbefinden, Ihre Beweglichkeit, sowie einen kraft- und energievollen Körper. Im achtsamen Üben können durch mobilisieren, kräftigen und dehnen Blockaden gelöst werden. Mit Zeit für Körperwahrnehmung und Entspannung entlasten Sie Körper, Geist & Seele.

Probestunden zum Schnupperpreis von 5.- € nach vorheriger Absprache

Die Kurse Qi Gong und Wirbelsäulengym sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Kurs- und Studioleiterin:

Karin Spohr

*Staatl. Gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin mit Sporttherapie
Qi Gong Lehrerin und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.*

Das Studio kann für regelmäßige Kurse oder auch Seminare gemietet werden

Kontakt über Karin Spohr mail: info@relaks.de