

Stundenplan ab 19. September 2019

montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag
	10.00 – 11.15 Uhr Qi Gong V/B Karin Spohr	9.15 – 10.30 Uhr Qi Gong V Karin Spohr	9.30 – 10.45 Uhr Qi Gong B 8x ab 17.10.19 Nathalie Schäfer → <i>Neuer Kurs, geplant</i>	
17.45 – 18.45 Uhr Wirbelsäulengym Karin Spohr	17.30 – 18.45 Uhr Qi Gong B 8x ab 15.10.19 Nathalie Schäfer → <i>Neuer Kurs, geplant</i>		16.45 – 17.45 Uhr Wirbelsäulengym Karin Spohr → <i>Neuer Kurs, Start am 26.09.19 geplant</i>	Qi Gong Aus- und Weiterbildung ...
19.15 – 20.30 Uhr Qi Gong V Karin Spohr	19.30 – 20.45 Uhr Tanzzeit 14-tägig Salsa – Oriental – African Karin Spohr		18.15 – 19.30 Uhr Qi Gong F Karin Spohr	Infos unter www.tian-di.de

B: Basis

V: mit etwas Vorkenntnissen

F: Fortgeschritten

Termine und kursfreie Zeiten bei den jeweiligen Kursangeboten auf der Internetseite

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 Vereinbarung

Zuschuss gesetzliche Krankenkassen: Die Qi Gong- und Wirbelsäulengym-Kurse mit 12 Terminen sind von der ZPP zertifiziert und werden bezuschusst.

Kurs- und Studioleiterin: Karin Spohr

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

Neue Kursleiterin für Qi Gong ab Herbst 2019: Nathalie Schäfer

Pharmazeutisch-technische-Assistentin
Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.



Schillerstraße 1/5
89077 Ulm
0731 / 550 58 94
www.relaks.de

→ Das Studio kann für regelmäßige Kurse oder auch Seminare gemietet werden. mail: info@relaks.de