



ROSWITHA JANI

BEWEGUNG IN DIE STILLE



Shaolin Qi Gong-Kurs mit HerzKreis

- Geistige Klarheit und tiefer innerer Frieden
- Linderung und Vorbeugung chronischer Leiden
- Auflösen von Energieblockaden
- Stressabbau und Emotionsausgleich
- Stärkt die Herz-Lungen-Tätigkeit
- Erhöht die Elastizität der Muskeln
- Stärkt Sehnen und Bänder
- Wirkt positiv auf alle Körperflüssigkeiten
- Steigert das Immunsystem

All das geschieht durch eine bewusste, tiefe Atmung, feinste Muskelkontraktionen, fließende, sanfte Bewegungen, und führt letztendlich zu einem wohligen Zustand von entspannter Konzentration.

Die zwölf Bewegungs- und Atemübungen des HerzKreises WIRKEN auf den GANZEN MENSCHEN.

Wenn es ums Herz geht, sind wir alle betroffen. Die Intelligenz unseres Herzens drückt sich im menschlichen Kontakt, in der Kommunikation und in unserem mitmenschlichen Handeln aus.

FORTLAUFENDER ABENDKURS

6 Mal ab Montag, 7. Mai 2018
jeweils 19.00 bis 20.15 Uhr
€ 72,- für 6 Abende

WO?

Würnitz – Servus Sozialzentrum

MITZUBRINGEN:

Bequeme Kleidung, Socken, evtl. Trainingsmatte

Kursleiterin: Roswitha Jani

Dipl. Shaolin Qi Gong Lehrerin

Zertifizierte HerzKreis Trainerin

Dipl. Tao Woman Qi Gong Lehrerin

Anmeldung:

Luise Kasess

luise.kasess@aon.at, T: 0664 643 42 67

Schnuppern
jederzeit
möglich!

