



Shibashi Qigong

„Die 18 Formen der Harmonie - Taiji-Qigong“

(Online Kursangebot über die Plattform Zoom)

Im Shibashi verschmelzen das Qi Gong und Taiji zu einer sanft fließenden Bewegungsform, die den ganzen Körper öffnet. Durch spannungsfreie und achtsame Bewegung werden Sehnen, Faszien und Muskeln wieder geschmeidig gemacht und Gelenke gelockert. In den fließenden und harmonischen Bewegungen, die auch die 18 Formen der Harmonie genannt werden, kommt der Geist zur Ruhe. Die innere Ruhe wirkt sich gesundheitsfördernd auf den ganzen Organismus aus.

Die Übungen können von jedem leicht erlernt und in den Alltag gut integriert werden.

Wann: Dienstags von 18:00 h - 19:00 h (10 Abende)

Beginn: 20.09.2022

Anmeldungen über die TG Biblis. (www.tg-biblis.de/turnen)

Tel. 06245 905281

Einstieg ist jederzeit möglich. Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Übungsstunden.

Eure Moni

Anmeldungen bitte unter:

Monika Hedrich-Lehmann Mobil: 01525-3451096

Festnetz: 06251-9764714

(eventuell auf Anrufbeantworter sprechen, ich rufe zeitnah zurück)

Email: bewegung.impuls@gmail.com