



Qi Gong & Meditation

Der Mensch hat die Fähigkeit, durch sein Verhalten auf das Qi einwirken zu können. Es können Blockaden gelöst, Energie geweckt und neue Energie gespeichert werden. Regelmäßiges Üben bringt den tatsächlichen Erfolg.



Termine siehe Website!

Angebote

- **Übungskurs fortlaufend**
- **Schnupperstunden**
- **Grundkurs (4 Wo)**
- **Aufbaukurs**

Kursleitung: Gabriele Ludek, Jhg. 1962, in Ausbildung seit 2009
Zertifikat als Übungsleiterin, Ausbildung bei verschiedenen Lehrern/Lehrerinnen

Kursinhalt

Vermittelt werden Übungen aus verschiedenen QiGong-Traditionen. Es werden Formen geübt, welche leicht zu erlernen sind und selbständig im Alltag angewendet werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Was der Kurs bewirken kann

- Sich selbst mehr erkennen
- Selbst-Bewusstsein stärken
- Körper und Geist kräftigen
- Gedanken beruhigen
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen entwickeln
- Im Hier und Jetzt leben anstelle im Gestern und Morgen
- Entspannung und Wohlfühl fördern
- Mehr Innere Ruhe

Anmeldung

Kontaktformular auf der Website: www.entspannung-jena.de

Kosten: Schnupperwochen 4 x 75 Min = 60,00€