



Chan Mi Qigong

das tibetische Wirbelsäulen Qigong



mit Eva Uhrmann

Qigong Lehrerin

Neuer Kurs im September 2015 im Lichtsaal in Grafing
kostenfreie Schnupper- und Informationsstunde
am 21.Sept. von 17:30 h bis 18:45 h

Chan Mi Qigong Informationen:

Unsere Wirbelsäule leitet und verteilt die Energie im Körper.

Sie ist die tragende Säule unseres Lebens.

Die Wirbelsäule trägt und erträgt all unsere physischen und psychischen Belastungen.

Wenn wir uns „verbiegen“ oder zu viele Lasten tragen, kann das den Energiefluss behindern.

Die Wirbelsäule ist mit dem gesamten Skelett, allen inneren Organen, allen Hormondrüsen und Nervengeflechten verbunden.

Mit den Basisübungen lernen wir sanfte, wellenförmige und spiralförmige Bewegungen der Wirbelsäule, beginnend am Steißbein und im Becken. Die Übungen beginnen und enden im Energiezentrum im Unterbauch. Diese Wirbelsäulenbewegungen führen zu einer äußeren feinen Durchlässigkeit in allen Wirbeln und Gelenken.

Chan Mi Qigong Übungen unterstützen den freien Energiefluss im ganzen Körper und helfen Blockaden zu lösen.

Abend-Kurs

ab **28. Sept. 2015**, Montags von 17:30 h bis 18:45

8 Einheiten à 75 Minuten

Preis pro Person 120,00 €

(die Kosten können bei den gesetzlichen Krankenkassen eingereicht werden)

Halbtages-Kurs

Donnerstags von 09:00 h bis 12:00 h

Termin auf Anfrage

Preis pro Termin und pro Person 36,00 €

Kursort: Lichtsaal, Thomas-Mayr-Str. 4, in Grafing

weitere Infos: www.natur-und-qigong.de

Anmeldungen (auch für die Schnupperstunde) bitte per
Tel. 08092 851566 oder Mail: info@natur-und-qigong.de