



Chan Mi Qigong

das tibetische Wirbelsäulen Qigong



mit Eva Uhrmann

Qigong Lehrerin

*Neuer Kurs ab September 2017 in Ebersberg
kostenfreie Schnupper- und Informationsstunde
am **28.Sept.** von 20:00 h bis 21:15 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 05. Oktober 2017, Donnerstag von 20:00 h bis 21:15

8 Einheiten à 75 Minuten

Preis pro Person 120,00 €

(die Kosten können bei den gesetzlichen Krankenkassen eingereicht werden)

Kursort: Kath. Pfarrheim, Giebelzimmer, Baldestr. 18, in Ebersberg

weitere Infos:

www.natur-und-qigong.de

Anmeldungen (auch für die Schnupperstunde) bitte per

Tel. 08092 851566 oder 0152 25 333 066

Mail: info@natur-und-qigong.de