

Qigong in Ladakh

*Freude an der Bewegung und
sich mit der Energie des Himalaya austauschen*

Ladakh; auch „Kleintibet“ genannt, liegt im nördlichsten Bundesstaat Indiens,
im Himalaya auf einer Höhe ab 3500 m.

Seit 2010 besuche ich Ladakh regelmäßig im Sommer für einige
Wochen/Monate und unterrichte u.a. Qigong.

Sollten Sie eine Reise dorthin planen bin ich gerne bei den Vorbereitungen behilflich.

Ich begleite auf Wunsch Trekkingtouren und unterrichte vor Ort in Leh und Nyerma/Thiksey.

Die sanften Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen unterstützen die
Akklimatisierung, stärken das Immunsystem und
steigern ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Die eigene Kraft und Energie entdecken und kultivieren.

Die Kraft der Berge und die besondere Energie in Ladakh verstärken die
Wirkung der Qigong Übungen um ein vielfaches.

Gerne erstelle ich ein individuelles Qigong Übungs Programm
für Ihre Bedürfnisse.

Ausführliche Informationen zu Ladakh finden sie auf
www.go2ladakh.de