

氣功

氣功

Qigong individuell

Hilfe zur Selbsthilfe

Sie sind und bleiben zeitlich flexibel. Wir vereinbaren die Termine nach Ihrem Terminkalender und Sie erhalten eine erstklassige, auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche zugeschnittene Beratung, Anleitung und Anleitung.

Einzelunterricht für nur € 48,00 die Stunde (60 Minuten)

Für Erwachsene,

die ihre körperliche und geistige Beweglichkeit steigern und erhalten möchten, das Leben bewusster wahrnehmen wollen und / oder einen Ausgleich zum Alltag suchen. Qigong unterstützt ganzheitlich die Regenerierung und Gesundheit.

Für Kinder,

zu Stärkung der Lern-, Konzentrations- und Bewegungsfähigkeit, aber auch um die Freude und Leichtigkeit des Lebens kennenzulernen. Qigong macht stark und fördert gesundes Selbstvertrauen und unterstützt die Bildung der Persönlichkeit.

Für Eltern und Kind,

gemeinsam wachsen, erleben, lernen und Spaß haben.

Im Einzel-, oder Eltern-Kind-Unterricht lernen Sie:

- * stehen wie ein Baum (fest verwurzelt und doch beweglich)
- * die eigene Mitte finden
- * Selbstmassagen für Hände, Füße und Gesicht
- * bei Eltern-Kind auch Partnermassagen (eingebunden in kindgerechten Erzählungen)
- * Meridianklopfübungen für ausgleichenden Energiefluss im gesamten Körper
- * Kurz-Meditationen
- * unterschiedliche Qi Gong Übungs-Zyklen (je nach Bedarf und Erfahrung) z.B. den tibetischen Sonnengruß, die Atemblume, die Nebelübung, das 18fache Taiji-QiGong
- * viele individuelle Tipps für den Alltag

Zur Terminvereinbarung kontaktieren Sie mich bitte telefonisch oder per E-Mail.

Bitte planen Sie für den ersten Termin etwas mehr Zeit (ca 1,5 Std) ein. Der Preis bleibt bei 48.00 €. Wir können dann ausführlich Ihre Wünsche besprechen.

Nach dem ersten Treffen werden Sie sich entscheiden, ob es das Richtige für Sie ist. Erst dann legen Sie sich fest auf 8 oder 16 Kurseinheiten. Die Kursgebühr ist bei Kursbeginn fällig. Bei Buchung von 16 Kurseinheiten, erhalten Sie eine Einheit kostenlos.

Für Rückfragen können Sie mich jederzeit kontaktieren:

Tel.: 08092 851 566 Mobil: 0152 25 333 066

info@natur-und-qigong.de