

Qigong für EinsteigerInnen

DAO MKK  VEREIN FÜR
BEWEGUNGSKÜNSTE
& GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„Acht Brokate“ & „Wandlungsphasen Übung“



Mittwochs ab 15.02.2023

20.00 Uhr bis 21.15 Uhr

WINTERGARTEN / GARTEN / TERRASSE

Ein Abend mit Qigong aus u.a. den BROKAT Übungen zum Aufwärmen, Aktivieren und Lösen des Körpers. In der Wandlungsphasen Übung bewegen wir den Körper im Elemente Zyklus. Die Wandlungsphase HOLZ, die energetisch dem Frühling entspricht, kündigt sich an!

Die fließenden Bewegungen fördern Deine Beweglichkeit und Gesundheit, stärken Deinen Körper und klären den Geist. Bei schönem Wetter kann auch outdoor auf der Terrasse /im Garten geübt werden.

8 x wöchentlich Mittwochs ab 15. Februar bis 05. April 2023

im Wintergarten der Musikschule Wächtersbach Mittbachweg 4/Ballin

Für aktive Mitglieder von DAO-MKK ist dieser Kurs inklusiv.

Dein Beitrag: Nichtmitglieder 16€ pro Einheit = 128€ - Passive Mitglieder:118€

Jetzt!

Anmelden bei
kurs@dao-mkk.de oder
info@juliaballin.de

Ich freue mich auf Dich!

Julia Ballin, Kursleiterin



DAO-MKK e.V. 1. Vorsitzende Renate Conrad, Tel. 0177-3616674;

2. Vorsitzende Silke Wilde 0163-8698695; Kassierer Dr. Norbert Staab 0171-3666886

Bankverbindung: Kreissparkasse Schlüchtern, BIC HELADEF1SLU, IBAN DE04 53051396 0000 50744