



INA RUTTA

Beratung für mehr Bewusstsein
Qi Gong & Coaching

Kursplan:

Dienstag	Mittwoch	Freitag
	Bewegt achtsam 9:30 - 10:30 Uhr ab 07.01.25 fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	Qi Gong Fortgeschritten 9:00 - 10:00 Uhr ab 09.01.25 fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro
Qi Gong Anfänger 17:30 - 19:00 Uhr 06.01. - 10.02.25 120 Euro (6x 90 Minuten)	Bewegt achtsam 18:00 - 19:00 Uhr ab 07.01.25 fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	Qi Gong Anfänger I 10:30 - 12:00 Uhr 09.01. - 13.02.25 120 Euro (6x 90 Minuten)
Qi Gong Fortgeschritten 19:30 - 20:30 Uhr ab 06.01.25 fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	Qi Gong Fortgeschritten 19:30 - 20:30 Uhr ab 07.01.25 fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	Qi Gong Anfänger II 13:00 - 14:30 Uhr 09.01. - 13.02.25 120 Euro (6x 90 Minuten)

Kursbeschreibung

Bewegt achtsam: Achtsamkeitsübungen gepaart mit sanften Bewegungsabläufen und Gesprächen zum Thema

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Praxis, die Körper und Geist harmonisiert. Mit fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Achtsamkeit stärkt Qi Gong deine innere Mitte und hilft dir, die Herausforderungen des Alltags gelassener zu meistern.

Anmeldung auf Anfrage