



Kursplan

| Dienstag | Mittwoch | Freitag |
|---|--|--|
| | Achtsamkeitskurs „achtsam bewegt“ 9:30 - 10:30 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro | Qi Gong Kurs 9:00 - 10:00 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro |
| Qi Gong Anfänger 17:30 - 19:00 Uhr 120 Euro (6x 90 Minuten) Termin auf Anfrage | Achtsamkeitskurs „achtsam bewegt“ 18:00 - 19:00 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro | Qi Gong Anfänger I 10:30 - 12:00 Uhr 120 Euro (6x 90 Minuten) Termin auf Anfrage |
| Qi Gong Kurs 19:30 - 20:30 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro | Achtsamkeitskurs „achtsam bewegt“ 19:30 - 20:30 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro AUSGEBUCHT | Qi Gong Anfänger II 13:00 - 14:30 Uhr 120 Euro (6x 90 Minuten) Termin auf Anfrage |

Kursbeschreibung

Achtsam bewegt 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 unter: mail@ina-rutta.de