



Kursplan

Montag	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 WAITING LIST
	Qi Gong Anfänger 17:30 - 19:00 Uhr 120 Euro (6x 90 Minuten) Termin auf Anfrage	Qi Gong Kurs 11:00 - 12:00 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	Qi Gong Anfänger 10:30 - 12:00 Uhr 120 Euro (6x 90 Minuten) Termin auf Anfrage
Gruppe Familienaufstellungen 18:30 - 20:30 Uhr alle 2 Monate auf Anfrage	Qi Gong Kurs 19:30 - 20:30 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	Qi Gong Kurs 19:30 - 20:30 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro WAITING LIST	

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 oder Mobil +49 1525 840 84 69