



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
Gruppe Achtsam im Alltag 18:30 - 20:30 Uhr einmal im Monat 20 Euro/Abend	Qi Gong Anfänger 17:30 - 19:00 Uhr 120 Euro (6x 90 Minuten) Nächster Start: 05.05.2026	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) Nächster Start: 22.05.2026
Gruppe Familienaufstellungen 18:30 - 20:30 Uhr all20 Euro/Abend e 2 Monate	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