

Horst Kopsche

heilmasseur • dipl. body vitaltrainer
laufcoach • aquatrainer • nordic walking instructor

QI GONG - ENTSPANNEN UND WOHLFÜHLEN

Wege zur Gesundheit – Sinnvolle Investition in den eigenen Körper!

Qi Gong dient zur Aktivierung der Lebensenergie Qi und der Selbstheilungskräfte und heißt

- mehr Gelassenheit und Zufriedenheit
- Gesundheitliche- und Spirituelle-Entwicklung, neues Körperbewusstsein erfahren
- Konzentration, Harmonie und inneres Gleichgewicht finden

Wo / Wann?	Stixneusiedl - Kindergarten, Turnsaal Auf Anfrage bei genügend TeilnehmerInnen, jeden Donnerstag von 19:35 – 20:30 Uhr, Ein Einstieg ist jederzeit möglich!
Wie?	Mit sanften, fließenden Bewegungen neue Energie tanken, den Kreislauf regulieren und Muskelverspannungen lösen. Praktizieren von leicht erlernbaren Übungen verschiedener Stile.
Wer?	Für alle, ob Einsteiger oder bereits Übende, die sich etwas Gutes tun wollen und Freude an der Bewegung haben.
Kursdauer Kosten	10 Einheiten € 110,- (nutzen Sie die Möglichkeit zu einer Schnupperstunde)
Teilnehmerzahl	Begrenzte Teilnehmerzahl, jedoch mind. 6 Personen
Auskünfte und Anmeldung	Horst Kopsche, Enzersdorf/F. telefon: 0676 371 0 370 email: office@metaorange.at , web: www.metaorange.at

Machen Sie mit - Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Bewegung mit allen Sinnen