



© Birgit Dietz-Hyellek

Qigong-Workshop: Atem des Lebens

Samstag, 26. Jän 2019, 14:30 - 18:00 Uhr

Bei diesem Workshop stehen effiziente und wohltuende Übungen zur Pflege der Lunge auf dem Programm, die zugleich tief entspannen und den gesamten Energiehaushalt stärken.

Durch das rhythmische Ineinanderfließen von Atmung und Bewegung kommen sowohl Körper wie auch Geist in einen harmonischen Entspannungszustand, der die ganzheitliche Regeneration fördert. Diese Veranstaltung ist Teil einer Workshop-Reihe mit jeweils wechselndem Organschwerpunkt.

Neben den praktischen Übungen wird auch theoretisches Wissen aus der TCM vermittelt.

Weitere Termine in dieser Reihe sind: **2. März, 30. März und 1. Juni 2019**



Mag.a Alida Rudlof

Anmeldung: (bis 23.01.2019)

Mag.a Alida Rudlof
alida@rudlof.at
0699 / 81 27 99 83
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 55,-
€ 52,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

