

Qi Gong

Wünschen sie sich innere Gelassenheit und sanfte Kraft im Alltag?

Qi Gong unterstützt das zur Ruhe kommen unserer Gedanken, es lässt unseren Körper geschmeidig werden.

Ein wohltuendes, ausgleichendes Körpergefühl darf sich spürbar ausbreiten. Gleichzeitig stärkt Qi Gong das Immunsystem, fördert das körperliche Gleichgewicht und schenkt uns sowohl gesunde Bodenhaftigkeit wie auch willkommene Leichtigkeit.

Durch die achtsam ausgeführten, sanften Bewegungsabfolgen welche wir manchmal auch mit Musik erleben, kommen wir mit unseren Sinnen ins Hier und Jetzt und lernen uns die Zuwendung und das Wohlwollen zu schenken welches für unser seelisches Wohlbefinden eine Wohltat ist.

Zusätzlich wirken die Übungen harmonisierend für den Rücken, alle Gelenke, den Kopf sowie die inneren Organe.

Daten: **Donnerstag 18:00 bis 19:00**

sowie **Donnerstag 19:30 bis 20:30**

Kosten: Fr. 20.00 pro Abend

Ort: Gesundheitspraxis, Hauptstrasse 16, 3033 Wohlen b.Bern

Gerne beantworte ich Fragen

Anmeldung und Auskunft:

Judith Hartmann
Gesundheitspraxis
Hauptstrasse 16
3033 Wohlen b.Bern

Tel. **076 585 49 51**

Email: **gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch**

Website: **www.judith-hartmann.ch**