

AUF DIE INSEL
SAMSTAG 13. NOVEMBER 2021
EIN KRAFTORT IN RHEINAU



QI GONG &



QIGONG IST EIN TRAINING FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE. ES IST EINE KOMBINATION AUS ATEM- BEWEGUNGS- UND MEDITATIONSÜBUNGEN ZUR KULTIVIERUNG UND PFLEGE DER LEBENSENERGIE AUCH QI GENANNT

YOGA & YOGA NIDRA



YOGA BIETET EXZELLENTEN MÖGLICHKEITEN DEN KÖRPER FITTER, GESÜNDER UND BEWEGLICHER ZU MACHEN, DEN ALTERUNGSPROZESS ZU VERLANGSAMEN, DIE KONZENTRATION ZU VERBESSERN.

9 BIS 11.30 QI GONG
11.30 BIS 13 MITTAGESSEN, FREIZEIT
13 BIS 15.30 YOGA & YOGA NIDRA
INKL. MITTAGESSEN CHF 200

LENE DAHL HANSEN QI GONG LEHRERIN 078 776 19 65

LILLI CHEE YOGA LEHRERIN SYV EYU UND YOGA THERAPEUTIN SYV 079 594 13 29