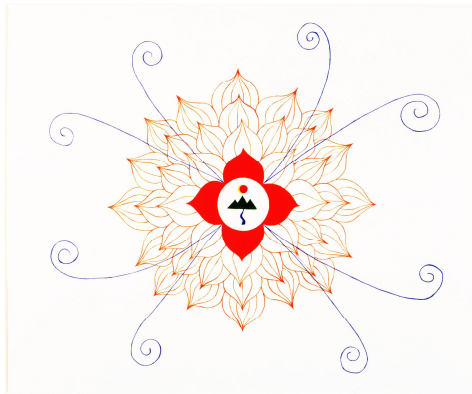


QIGONG



Lebenskraft & innere Ruhe

Wir machen Selbstmassage für die Anregung der Energiebahnen im Körper, üben **Qigong** mit Bewegung für den harmonischen Energiefluss und schliessen mit einer kleinen Meditation ab.

Die Übungen werden an die Jahreszeit angepasst zusammen gestellt. Die Stunde soll den Teilnehmern eine Ruhepause im hektischen Alltag verschaffen, um Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist zu erlangen.

Einsteigen ist jeder Zeit möglich.

Jeden Dienstag laufen 2 Kurse.

Morgenkurs

Ort: Selbsthilfecenter, beim schönen Wetter **im Park**
Asylstr. 130, 8032 Zürich
Zeit: von 09:30 bis 10:45 Uhr

Abendkurs

Ort: Selbsthilfecenter, beim schönen Wetter **im Park**
Asylstr. 130, 8032 Zürich
Zeit: von 18:00 bis 19:15 Uhr

Kosten: 32 CHF / Lektion (75 Minuten)
Manche Krankenkassen zahlen einen Teil zurück.

Leitung und Anmeldung: Jiyon Song

Praxis für Craniosacral Therapie & Energiearbeit/Meditation & Heilbäder & Qigong/Taijiquan
Sonnenbergstr. 55, 8032 Zürich

076 489 82 51

www.eineblume.eu / info@eineblume.eu