



Shen-Qi Gong 2020



Qi Gong gilt als eine der besten Übungen zur Verjüngung des Körpers. Es verlängert das Leben, hilft bei verschiedenen Leiden und sorgt für körperliches Wohlbefinden.

Inhalt:

Trainingslehre und Aufbau
Aufwärm- und Dehnübungen
Gleichgewichtstraining
Energieübungen-/ Meditation
Grundhaltung und Atmung
Vermittlung der 18 Yaw's Yang Shen Qi Gong Übungen
Anwendung und Einflüsse der Übungen auf den Körper verstehen lernen
Qi Gong wird angewendet unter anderem bei:
Bluthochdruck, Migräne, Asthma, Schlafstörungen.

Voraussetzungen:

Bereitschaft Regelmässig zu üben, aktives mitmachen im Unterricht. Freude an Qi Gong.

Kursort:

FMS Engelgasse 120, (Im Judoraum)

Leitung:

Momcilo / Giuseppe

Kurszeit:

Mittwoch: 20.15 – 21.15 Uhr

Kosten:

1 Jahr CHF.150.--

Anmeldung/Kontakt: Momcilo Milovanovic Tel: 079/ 415 34 00

E-Mail: fudokan@karatebasel.ch