



TherapieZeil

Osteopathie & Naturheilkunde
Dirk Breitenbach

Qi Gong

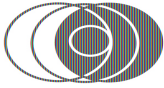
nach Prof. Zhang Guangde

„Ba Duan Jin – Die acht Brokate“

Ba Duan Jin ist eine der bekanntesten Qi Gong Formen mit fließenden, ineinander übergehenden Bewegungen. Kurzen Phasen der Anspannung folgen Phasen der Entspannung. Die Bewegungen und die Ruhe der natürlichen und entspannten Bewegungsabläufe regen den Energiefluss in den Meridianen und somit im gesamten Körper an. Körper und Geist kommen in eine tiefe Entspannung. Muskulatur und Gelenke werden gelockert.

Montags 16.30 – 17.30 Uhr*
(Start: 28. Okt. 2019)

- Teilnehmerzahl:** Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt, um eine möglichst individuelle Betreuung zu gewährleisten.
- Kursort:** TherapieRaum – Praxis Breitenbach
- Kosten:** Paketpreis 8 x 60 min. 120,00 €
- Anmeldung:** an der Rezeption *oder* unter 0511 / 640 57 73



Qi Gong

nach Prof. Zhang Guangde

„Yi Jin Jing – Die Muskeln und Sehnen verändern“

Yi Jin Jing ist eine Bewegungsform, mit der man Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigen, stabilisieren und verändern kann.

Muskeln, Sehnen und Bänder werden mit der Zeit gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Unterstützt wird die Wirkung der Übungen durch die Atmung, die mit den Bewegungen koordiniert wird.

Die Übungen sind aufeinander abgestimmt und gehen fließend ineinander über.

Montags 17.30 – 18.30 Uhr

(Start: 28. Okt. 2019)

Teilnehmerzahl: Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt, um eine möglichst individuelle Betreuung zu gewährleisten.

Kursort: TherapieRaum – Praxis Breitenbach

Kosten: Paketpreis 8 x 60 min. 120,00 €

Anmeldung: an der Rezeption *oder* unter 0511 / 640 57 73
