

SCHWIMMENDER DRACHE

Wirbelsäulen Qi Gong

3. - 4. März 2012



Schwingende Spiralen

Elastische Energie

in einer effizienten, sehr kurzen und schnell erlernbaren Bewegung voller Anmut und Kraft. Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Kräftigung der Wirbelsäule werden gezielt gefördert - und eine schlanke Taille!

Diese sich elegant schlängelnde Bewegung ist leicht und schnell in den Alltag zu integrieren. Sie eignet sich gut, um sich selbst am Morgen oder in der Büropause kurz "auf den Punkt" und in Spannkraft zu bringen.

Elemente von Körper-Bewußt-Sein (Gindler/Goralewski-Arbeit), insbesondere zur Erdung der Wirbelsäule und zur Lösung des Atems werden helfen, diese ästhetische Bewegung leichter zu verstehen und zu ermöglichen..

Der zusätzliche Termin dient zur Vertiefung und Verankerung und kann gut auch von "alten Drachen" besucht werden

Samstag,	3.3.2012:	11h – 16h
Sonntag,	4.3.2012:	11h – 13h
+ 1 Vertiefungstermin n.V. 2011 (2 Stunden)		
Beitrag:	€ 110,- (€ 100,- Frühbucherrabatt)	