

Gelassen und fokussiert in stressigen Zeiten mit Qigong

Die ruhigen und meditativen Übungen von Qigong helfen dir, dein Gleichgewicht und deine Beweglichkeit zu stärken. Dadurch förderst du deine innere Stabilität und bleibst in deiner Mitte, so dass du in jeder Situation ruhig bleibst und deine Nerven behältst.

Stell dir vor, du bist der Ruhepol in deiner Familie, in deinem Job und bei deinen Freunden. Nichts, gar nichts bringt dich mehr aus der Ruhe, obwohl du vorher bei Kleinigkeiten explodiert bist. Dein ganzes Umfeld bewundert deine neugefundene Gelassenheit und sie fragen sich, wie du das wohl machst?

Qigong-Kurs «gelassen und fokussiert in stressigen Zeiten»

Diagonal, Zentrum für Bewegung, Musterplatz 4A, Wattenwil
Schnuppern: Dienstag, 27. September von 19:00 – 20:15 Uhr
Kursbeginn: Dienstag, 04. Oktober von 19:00 - 20:15 Uhr

plenawell, Schorenstrasse 27b, Gwatt
Schnuppern: Donnerstag, 29. September von 09:30 - 10:45 Uhr
Kursbeginn: Donnerstag, 06. Oktober von 09:30-10:45 Uhr

Weitere Kurse in Muri bei Bern und Oberdiessbach findest du unter: www.qi-oase.ch

Deine Investition pro Kurs: CHF 350.00 für 10 x 75 min. Schnupperstunde gratis

In diesem Kurs erfährst du, wie du mit den einfachen und langsamen Bewegungen von Qigong die Lebensenergie «Qi» ins fließen bringst. Wenn deine Lebensenergie harmonisch fließt, dann fällt es dir viel leichter, deinen Fokus bei dir zu behalten und deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, egal was im Aussen geschieht. Du bleibst in deinem Gleichgewicht, auch wenn es um dich herum stürmt und du behältst deine Nerven. Du spürst immer mehr, wann du eine Pause oder eine Auszeit brauchst. Du kennst deine Grenzen und deine Tankstellen und kannst sie gezielt für dein Wohlbefinden einsetzen.

Bist du noch unsicher, ob dieser Qigong-Kurs auch für dich ist oder hast du noch Fragen? Dann ruf mich an und wir klären, ob dieser Kurs der richtige für dich ist.

Melde dich gleich hier an: Qi-Oase, Petra Züger, 076 217 98 88

