

TAO-CHI



Schule für Tai-Chi, Qi-Gong, Kung-Fu & Meditation
Freizeit- und Gewerbepark Grabenstr. 180
47058 Duisburg-Neudorf-Süd, im Internet www.tao-chi.info

Einführung in das Neiyanggong (nach Dr. Liu Yafei)



13. Januar 2019, Sonntag von 10:00 Uhr – 13:00 Uhr

Seminarleitung: Anne Bolten

Seminargebühren: 72,00 EUR

für Mitglieder des Tao - Chi: 58,00 EUR

Anmeldung bitte bis Dienstag 08. Januar unter AB: 0203 - 37 29 31

**Das Neiyanggong ist eines der traditionellen Qigong-Übungssysteme Chinas.
Wir beschäftigen uns im Rahmen des Seminars mit dem ersten Teil der 1. Übungssequenz:**



„Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ : Übungen 1-6



Neben den Übungen der bewegten Form sind Selbstmassage- und Gelenköffnungsübungen Bestandteil des Seminars.

Anne Bolten ist ausgebildete Kursleiterin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng (2007)