

*Idogo QiGong &
QiWalk
zum Neckar mit Sylke*



Idogo QiGong & Kontemplation

mit Franzy Sylke

Idogo Qi Gong wird mit einem speziellen Holzstab ausgeführt, der deine Atmung vertieft und dich wunderbar in den fließenden Qi Bewegungen führt. Du baust Ruhe, Kraft und Gleichgewicht auf.

Am Ende der Stunde kommst du mit Hilfe von Kontemplation in eine tiefe innere Ruhe. Kontemplation ist die Schnittstelle zwischen Meditation, Achtsamkeit und Konzentration. Sie hilft dir innere Themen, Gefühle zu integrieren.

Idogo QiGong ...

- ... stärkt Deine Lebensenergie*
- ... vertieft Deine Atmung*
- ... löst Spannungen*
- ... lässt Emotionen fließen*
- ... bringt Freiheit in der Bewegung*
- ... führt zu tiefer Ruhe*

Kurstermine:

- ***Mittwochs, 18:30 – 19:45 Uhr:***
 - ***Juli – September 2024 im Freien – in Lauffen am Neckar***
 - ***Ab September 2024 neue Termine***

Ort: Pan Tao Art Haus, HN-Horkheim, Hohenloher Str. 38

Mitbringen: Bequeme Kleidung und etwas zum Trinken

Kosten: 15 Euro

*Mit: Franzy Sylke Neuffer, Tänzerin, Tanzpädagogin,
Körpertherapeutin und Malbegleiterin – www.sylke-neuffer.de*

Bitte Voranmeldung (Teilnehmerzahl aufgrund der Stäbeanzahl begrenzt)

Franzy Sylke Neuffer, telefonisch unter 07133 14711 oder per Mail an info@sylkeneuffer.de