

# Dantian Übungsreihe Qigong - ONLINE

**Wöchentlicher Online-Kurs immer am Freitag von 17:30 h bis 18:30 h vom 11.03. bis 08.04.2022**

**Starten Sie gelassen ins Wochenende! Lassen Sie sich mit den Dantian-Übungen zu innerer Ruhe und Entspannung führen. Pflegen und stärken Sie ihre drei Energiezentren und kommen dadurch in ihre Mitte.**

Die Dantian-Übungsreihe ist eine sehr alte Übungsreihe. Ihre 9 Übungen sind absolute Basisübungen, die uns zentrieren und in unsere Mitte führen. Sie führen zu tiefer Entspannung und steigern unser Feingefühl und unsere Konzentration. Weiterhin schenken sie uns mehr Vitalität und Lebenskraft.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Kosten: € 50,00 für 5 Termine

ONLINE per ZOOM