



Kursänderungen - wir treffen uns online

Hallo liebe Qi Gong Freunde, Freundinnen, liebe Qi Gong Interessierte

Vom 19. März bis 20. April 2020 finden keine Qi Gong Kurse in den Kursräumen in Dresden und Radebeul statt.

Sie müssen trotzdem nicht auf das gemeinsame Üben und den persönlichen Austausch verzichten, sondern diese Situation bietet uns die Möglichkeit, uns noch direkter zu vernetzen, uns auszutauschen und uns gegenseitig zu stärken. Ich werde Ihnen gern dabei helfen.

Einzelbehandlungen und Einzelcoaching kann weiterhin sowohl für Dresden und Radebeul vereinbart werden (Tel.: 0172 350 4746)

Ab 23. März biete ich montags, dienstags und mittwochs **um 19.00 Uhr** die Kurse als **Online-Kurse** an. Damit hat jeder die Möglichkeit, entspannt von zu Hause aus mit mir zu üben.

Der Situation angepasst, vermittel ich dort, bei regelmäßigem Praktizieren, sehr wirksame Lungen- und Immunsystem stärkende Übungen.

Wer an diesen Onlinekursen teilnehmen möchte, sendet mir bitte eine email mit Benennung des Kurses (Email: info@qigongdresden.com).

Sie erhalten dann eine Email Einladung mit den Log-In-Daten.

Zusätzlich stelle ich **regelmäßig aktuelle Videos** mit Hinweise und Erklärungen zum Üben und für gesundheitliche Stärkung auf die Homepage.

Sie finden diese Videos auf der Homepage Startseite auf der oberen Leiste bei „Videos“.

Sie finden als erstes ein Erläuterungsvideo zur Duft Qi Gong Grundstufe. Diese Übungen stärken den Lungenfunktionskreis. Schreiben Sie mir bitte, wenn ich Ihnen dazu das Skript mailen soll. Die Übungs-DVD können Sie bei mir gern bestellen.

Ich freue mich auf das weiterhin gemeinsame Qi Gong Üben.

Mit herzlichen Grüßen,

Horst-Rainer Rust 🙏