

Lungen- & Haut Qi Gong

„Geist & Körper entstressen & die Kraft der Natur nutzen“

Kursinhalt:

Spezialkurs zur Verbesserung der Lungenfunktion und der Hautqualität.

Es werden Übungen des Authentischen Medizinischen Qi Gong vermittelt, die es Geist & Körper ermöglichen, nachhaltig zu entspannen.

Bewegte Übungen werden optimal kombiniert mit Meditation und speziellen Atem- und Geh-Übungen.

Kernübung ist die Lungen Form des Daoyin Yangsheng Gong von Prof. Zhang Guangde.

Der dadurch erreichte körperliche und mentale Zustand ermöglicht es dem Körper, wieder seine grundlegenden körpereigenen Regulations- und Selbstheilungskräfte zu entfalten.

Bei regelmäßiger Übungspraxis, können sich Atmungseinschränkungen, Asthma und Allergien, Haut- und Verdauungsprobleme ebenso regulieren, wie das allgemeine Stressempfinden.

Der Kurs wird geleitet von Horst-Rainer Rust, einem sehr erfahrenen und seit über 25 Jahren Qi Gong und Kampfkünste praktizierenden Qi Gong Meister.

Für diesen Kurs sind keine Qi Gong Vorkenntnisse erforderlich.

Kurstermin:

24. - 26.6.2022

Freitag, 13.00 Uhr bis Sonntag, 13.00 Uhr

Kursort:

In traumhafter Wellnessumgebung des Gästehaus am schmalen See, Lichterfelder Str. 10, 01979 Lauchhammer
www.fahrrad-pension-lausitz.com, ☎ 03574 46 71 01
info@fahrrad-pension-lausitz.com

Kursleiter:

Horst-Rainer Rust, Qi Gong Praxis seit 25 Jahren,
Kooperationspartner der Krankenkassen und Buchautor

Kurspreis:

240€ / 200€ Wiederholer, inkl. ausführlichem Lehrskript +
Übungsvideo, zzgl. Übernachtung / Essen
(bitte Übernachtung / Essen selbständig Unterkunft buchen)

Anmeldung:

Horst-Rainer Rust, info@qigongdresden.de
mobil 0172-3504746, www.qigongdresden.com