

wudang dao

yürgen oster

Greifswald
14/15 April 2018

Seidenfaden Qigong



Mit den **Seidenfadenübungen** erarbeitet man sich ein körperliches Verständnis für den Energieablauf im Qigong und Taijiquan.

Aus den traditionellen Übungen ist ein Set entstanden, welches sowohl die individuelle Kultivierung als auch das körperliche Wohlbefinden fördert.

Die Methode beginnt mit leichten, einfachen Bewegungen, die im Laufe der Entwicklung gesteigert werden. Seidenfaden Qigong ist sowohl eine eigenständige Übung als auch eine wertvolle Ergänzung zu anderen Praktiken.

Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

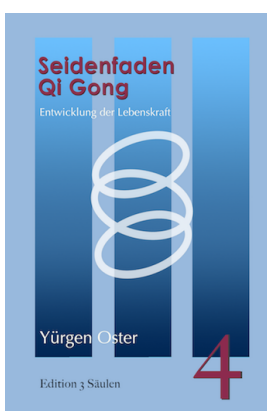
Ort: 17179 Behren-Lübchin OT Bobbin

Zeiten:

Sa&So jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr incl Pause

Beitrag Seminar 175 €, einzelner Tag 90 €

**Weitere Informationen zu dem Seminar und
Anmeldung per email:** info@wuji24.de



Buchtipp

Video:

<https://youtu.be/7eTHN47wI4k>