

wudang dao

yürgen oster

Lahnstein

**Seidenfaden
Qigong**

2/3 März 2019



Buchtip: Yürgen Oster,
Seidenfaden Qigong
Entwicklung der Lebenskraft
ISBN: 978-3735756701

Das Seidenfaden Qigong ist eine Basisübung für alle Qigong Formen, sowie Taijiquan, Baguazhang und andere.

Der Geist erzeugt die Bewegung, diese wurzelt in den Füßen, wird gelenkt von den Hüften und nach außen geführt über Arme und Hände.

In dem Seminar wird der Armkreis wiederholt und die Armspirale ausführlich gelernt.

Ort: Jugendkulturzentrum Lahnstein

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

Beitrag: Seminar 185 €, einzelner Tag 95 €

**Weitere Informationen zu dem Seminar und
Anmeldung email: melaniekossmann@gmx.net**

Xingfu bedeutet Glück, Zufriedenheit