

wudang dao

yürgen oster

Lahnstein

**Seidenfaden
Qigong**

24/25 Nov 2018



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 ausführlich gelernt und die Armspirale vorgestellt.

Ort: Jugendkulturzentrum Lahnstein

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

Beitrag: Seminar 175 €, einzelner Tag 95 €

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

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