

Shaolin QiGong im Park

Die Bewegungsmethode der Shaolin Mönche für Ihren Alltag

Über den Sommer biete ich in Hermagor und Khünburg offene Shaolin QiGong Trainingseinheiten an. Einfach vorbei kommen und in die Welt der Shaolin Mönche und ihrer besonderen Art Körper und Geist durch Bewegung zu formen, zu transformieren, fit zu halten, eintauchen. Die Übungen werden im Stehen durchgeführt. Ich zeige den Juli und August über unterschiedliche Übungssequenzen der Shaolin Mönche. Die Einheiten finden nur bei Schönwetter statt.

Wo: Kinderspielplatz Gösseringpark, **Hermagor**

Termine: **03.7.-14.8.2017**, jeweils montags ab 19:00 Uhr
13.7.-17.8.2017, jeweils donnerstags ab 19:00 Uhr
05.7.- 30.8.2017, jeweils mittwochs ab 09:00 Uhr
14.7.- 25.8.2017, jeweils freitags ab 09:00 Uhr

Wo: Landhaus Knura, **Khünburg**, beim Pool

Termine: **04.7.- 29.8.2017**, jeweils dienstags ab 8:00 Uhr
13.7.- 31.8.2017, jeweils donnerstags ab 8:00 Uhr

Termine im Detail:

	Mo, 19:00	Di, 8:00	Mi, 9:00	Do, 8:00	Do, 19:00	Fr, 9:00
KW 27	03.07	04.07	05.07	-	-	-
KW 28	-	-	12.07	13.07	13.07	14.07
KW 29	17.07	18.07	19.07	20.07	-	21.07
KW 30	24.07	25.07	26.07	27.07	27.07	28.07
KW 31	31.07	01.08	02.08	03.08	03.08	04.08
KW 32	07.08	08.08	09.08	10.08	10.08	11.08
KW 33	14.08	15.08	16.08	17.08	17.08	18.08
KW 34	-	22.08	23.08	24.08	-	25.08
KW 35	-	29.08	30.08	31.08	-	-

Beitrag: freiwillige Spende

Mitzubringen: Neugier und bequeme Kleidung und los geht's! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach kommen und ausprobieren! Die Übungen werden entsprechend dem persönlichen Fitnesslevel vorgezeigt. Bei Regen findet kein Training statt. Ab 3 Teilnehmer wird eine Einheit durchgeführt. Fragen dazu beantworte ich gerne!

Ich freue mich auf Dein/Ihr Kommen!

Claudia Brandner

Hinweis: Grundsätzlich ist Shaolin QiGong für gesunde Menschen geeignet. Bei körperlichen Beschwerden ist die Eignung durch einen Arzt abzuklären. Ausschließungsgründe sind akute Knochen-, Gelenks- und Bandscheibenprobleme, schwere Herz- und Lungenerkrankungen, Epilepsie und psychische und psychosomatische Erkrankungen.