Phoenix Qigong Seminar in Wettingen

(21er Taiji-Qigong Form der Familie Yang –太極拳初步健身運氣法)

Seminarbeschrieb: Am ersten Seminartag (20. Februar 2027) werden wir die Bewegungsabfolge der Phoenix Qigong Form erlernen – eine Methode zur körperlichen Kräftigung und Bewegung der Vitalenergie. Primäres Ziel dieser kleinen aber feinen Qigong Form ist die Gesundheitsförderung und Aufmerksamkeitsschulung unter Einbezug der Atmung und Fasziendehnung. Einen Monat später am zweiten Seminartag (20. März 2027) wird die Bewegungsabfolge aufgefrischt und in Theorie und Praxis noch mehr vertieft, sowie auch offene Fragen aus der eigenen Übungspraxis geklärt. Alle Bewegungsinteressierte, mit und ohne Taiji-/Qigong-Vorerfahrung, sind herzlich eingeladen an einem oder beiden Seminartagen in die Phoenix Qigong Form einzutauchen, um danach noch gestärkter und resilienter wie der Phoenix aus der Asche in der eigenen Kraft zu sein.



Seminardaten: Samstag den 20. Februar 2027 - 9:00 bis 16:00 Uhr (Grundlagen)
Samstag den 20. März 2027 - 9:00 bis 16:00 Uhr (Vertiefung)

Seminarkosten: ein Seminartag = CHF 180.- (6 Seminarstunden)
beide Seminartage = CHF 300.- (12 Seminarstunden)

Seminarleitung: Marko Nedeljković, Ausbildner für Taijiquan und Qigong, SGQT

weitere Infos unter: www.space2be.ch / **Anmeldung**: via Email an info@space2be.ch