

Qi Gong für Anfänger | 8 Termine

Der in unserer heutigen Welt viel benutzte „Qi Begriff“ wird mit Erfahrungen gefüllt und die 8 Termine geben einen ersten Einblick in traditionelles und modernes Qi Gong.

Außerdem erlernen die Teilnehmer Abläufe von kurzen Übungssequenzen, sodass diese im Alltag selbstständig praktiziert werden können.

SKK-Nippes | Köln: 15.9.20 um 17 Uhr | Kosten: 100 €

Naturheilkundehaus Schladern: 5.10. um 17.30 Uhr | Kosten: 100 €

Taiji für Anfänger | 8 Termine

„Was ist eigentlich Taiji?“

Der Kurs wird sich mit der Beantwortung dieser Frage beschäftigen, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Es gibt Einblicke in die Grundlagen des Inneren Wushu und der Daoistischen Philosophie. (Wushu ist der Überbegriff für Kampfkünste aus China)

Grundbewegungen des Taiji und ein kurzer Bewegungsablauf werden soweit erlernt, dass sie dann selbstständig geübt und praktiziert werden können.

SKK-Nippes | Köln: 15.9.20 um 18 Uhr | Kosten: 100 €

Naturheilkundehaus Schladern: 5.10.20 um 18.30 Uhr | Kosten: 100 €

Kursleitung: Sophie Stern

- Ausbildung zur Wushu Lehrerin bei Sebastian Nippold seit 2015
- 1. Platz des Neulinge Turniers Taiji Hamburg in der Kategorie Waffen 2015
- Praktizierende des Inneren Wushus, Qi Gong und Budo seit 2014

Anmeldung und Beratung unter:

0221/27 61 26 87