

Sabine Schreiner – Qigong zum Leben und Wohlfühlen  
Anmeldung unter: [sabine@schreiner-qigong.de](mailto:sabine@schreiner-qigong.de)

## Chan Mi Gong – Einführungskurs - Online

Wöchentlicher Kurs am Freitag von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr vom 13.01.2023 bis 17.03.2023

**Setzen Sie ihre guten Vorsätze für das Jahr 2023 gleich in die Tat um!  
Lassen Sie sich von den Wellen des Chan Mi Gong zu mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden und tiefer Entspannung führen.**

Chan Mi Gong ist eine besondere Schule des Qigong. Sie lässt sich auf sehr alte Übungen aus dem chinesischen Vajrayana-Buddhismus und dem tibetischen Buddhismus zurückführen. Ein weiches Schwingen der Wirbelsäule in verschiedene Richtungen ist maßgeblich für den Energiefluss. Die Übungen führen zu tiefgreifender Entspannung.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Basisübungen aus dem Chan Mi Gong und seiner Grundphilosophie.

Kosten: € 96,00 für 8 Termine

Anmeldung: [sabine@schreiner-qigong.de](mailto:sabine@schreiner-qigong.de)

089 45 22 71 25

Anmeldeschluss bis 10.01.2023