

QIGONG MIT BAMBUSSTAB

Unter freiem Himmel im Hirschpark

 IRMGARD
ECKERMANN
Dipl.-Psychologin • Lehrerin für Qigong

www.irmgard-eckermann.de

QIGONG MIT BAMBUSSTAB

Unter freiem Himmel im Hirschpark

Vier mal vier Bewegungen mit einem leichten Bambusstab vermittele ich Ihnen nach der Qigong-Methode – „Duong Sinh“ – „lebenserhaltender Weg zum Herzen“. Sie erlernen die Übungen ganz leicht.

Ziel der Übungsfolge ist es, Ihr Immunsystem zu stärken und Heilungsprozesse zu unterstützen. Wenn Sie sechs Wochen regelmäßig üben, reguliert sich Ihr Schlaf, Ihr Körper wird kräftiger, Ihr Geist kommt zur Ruhe.

Alles was Sie brauchen, ist Geduld, Ausdauer und einen leichten Bambusstab in Körpergröße. Ich beende die Übungsreihe jeweils mit einer bewegten Qigong-Übung.

Während der Winterpause treffen sich Interessierte 1 oder 2 x im Monat, je nach Wetterlage, an einem Samstag oder Sonntag im Hirschpark, um mit den Bambusstäben zu praktizieren. Die Termine können Sie telefonisch bei mir erfragen.

Ein kostenloses Kennenlernen ist nach Absprache jederzeit möglich.

Ich freue mich auf Ihr Kommen und beantworte gerne alle Ihre Fragen zum Duong-Sinh im Hirschpark und zu weiteren Qigong-Angeboten.

Telefon: 040 – 866 255 68

e-Mail: info@irmgard-eckermann.de

www.irmgard-eckermann.de