

## **TAI JI CHUAN**

Tai Ji Chuan weist den Weg, der zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führt.

Ganz langsam werden die verschiedenen Bewegungen erarbeitet und ein Bewegungsablauf erlernt.

Es macht Spaß und ist spannend zugleich. Einstieg jederzeit möglich

Beginn: Mittwoch 18. September 2019, 18.30 Uhr vor dem Qi Gong Training

## **QI GONG ZUM MITMACHEN**

Im Qi Gong werden mit sanften und langsamen Bewegungen die Energiegefäße im Körper aktiviert, die Fitness sanft verstärkt und der Geist zur Ruhe gebracht.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Einstieg jederzeit möglich

Beginn: Mittwoch ab 18. September 2019, 19.00 - 20.15 Uhr - 14 tägig in den geraden Kalenderwochen

Termine: 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12., 8.1.2020, 22.1.2020 ...

Leitung: Robert Huber, Trainer für medizinisches Qi Gong

Mitzunehmen: bequeme Kleidung

Info: [office@hausdergesundheit-huber.at](mailto:office@hausdergesundheit-huber.at)