

Qi Gong Morgenübungen in der Frauen Oase Bern

Jeden Dienstag

9.30 bis 10.00 Meditation

10.00 bis 11.00 Qi Gong

Man darf auch nur zur Meditation oder nur ins Qi Gong kommen

Preis

- Schnupperlektion: jederzeit möglich (auch ohne Voranmeldung): CHF 20.-
- danach pro Lektion: CHF 25.-

Kursleiterin: Nicole Zemp, nzemp@hotmail.com, 077 411 57 52

Am 2., 9. und 16. Juli 2019 finden keine Morgenübungen statt



Qi Gong ist eine sanfte Methode mit fließenden Bewegungen, um mit uns selber, mit unserem Körper, mit unserem Inneren in Kontakt zu sein und dort Blockaden aufzulösen indem wir das Qi, unsere Lebenskraft, zum Fließen bringen. Unser Körper (und dadurch auch unser Geist) wird entspannter, beweglicher und kräftiger. Wir lernen, eine Verbindung zu unserem Zentrum herzustellen und diese/s zu stärken, und darüber hinaus uns auch mit Himmel und Erde zu verbinden. So schaffen wir die Voraussetzungen für die bestmögliche körperliche, geistige und seelische Gesundheit und ermöglichen unserem Wesen, Klarheit und Stabilität zu erlangen und sich (wieder) in die grössere Ordnung einzufinden.

Meine Lehrer / Ausbildungen

- 2005 bis 2012: Ali Dashti (www.patanjali-yoga.ch)
- seit 2012: Ron Timm (www.rontimm-qigong.ch)
- seit 2014: Bruce Frantzis (www.energyarts.com)
- 2012 bis 2015: Shiatsu Ausbildung am Kientalerhof

