

HERZ CHI

neuer Kurs 2018



HERZ Chi - ein einzigartiges Training für Körper, Herz, Seele und Geist

Ankommen - Entspannen - Energie tanken

KURS ab 17.01.18 (10X) , mittwochs 19:00–20:15 Uhr

HERZ CHI beinhaltet Körperübungen aus den Bereichen Qui Gong und Yoga, sowie eine spezielle Atemtechnik. Durch diese werden unsere Lebens- und Herzenergie zum Fließen gebracht.

Positive Affirmationen und Visualisierungen verleihen den Übungen eine besondere Wirkung.

Das Training beinhaltet einen:

aktiven Teil – Yogaübungen: der Körper wird gestärkt und gedehnt.
ruhigen Teil – Meditation in Bewegung und Abschlussentspannung:



Kursort:	WeibsBuild Gerlingen, www.weibsbuild.de
Kursgebühr:	125 € / WeibsBuild-Mitgl. 110 € - (10 x 75 Min.)
Kurstermine:	17./ 24./ 31. Jan. – 07./ 14./ 21./ 28. Feb. 07./ 14./ 21.März 2018
Kursleitung:	Claudia Gehring – Herz Chi Trainerin
Weitere Infos:	www.claudia-gehring.de , Tel. 0160 3637683
Anmeldung:	clgehring@aol.com