

Der Atem ist das Leben. Die Atmung hat eine wichtige Stellung in der Pflege und Erhaltung der Lebensenergie. An diesem Wochenende lernen wir verschiedene Atemtechniken und ihren Einsatz in Qi Gong Übungen. Das Üben mit dem Atem kann uns mehr Ruhe und Entspannung vermitteln und die Selbstheilungskräfte in unserem Körper wecken. Mit dem Atem erschliessen wir unsere Kraftquellen und finden das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist.

Kurszeit Freitag 18.30 bis Sonntag 13.30 Uhr

Kosten Kurs CHF 380. – plus Unterkunft mit Vollpension

- 12 Stunden Unterricht in Atemarbeit, Qi Gong und Meditation
- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Einzelzimmer mit WC/Lavabo und Etagendusche CHF 282.– oder mit fl. Wasser/Etagendusche CHF 230.–

Kursort Gästehaus Kloster Bethanien | 6066 St. Niklausen, Obwalden

Kursleitung Djurdja Petrina Bucher, Qi Gong Lehrerin/Atemtherapeutin

Infos 079 504 38 13 | www.balanceplace.ch

Anmeldung Bis eine Woche vor Kursbeginn

Weitere Kurse >>>>