



Qi Gong am Abend 2018

September 2018

04.09. / 11.09.

Oktober 2018

23.10. / 30.10.

November 2018

06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. (Fusion)

Dezember 2018

04.12. / 11.12. / 18.12. (Fusion)

19.00 - 20.00 Uhr zum Schnuppern CHF 35.-- (nur die erste Stunde ohne Vorkenntnisse)
20.05 - 21.00 Uhr beide Stunden zusammen bar CHF 45.--
(5er Abo CHF 200.-- einzulösen innerhalb von 3 Monaten)

Wann: Dienstagabend von 19 bis 21 Uhr
Wo: Konradstrasse 18, 8005 Zürich (nahe HB)
Kursleitung: Paki Heisserer

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Jede Person kann ihren individuellen Besuchsrhythmus mit Paki Heisserer absprechen. Der gewählte Rhythmus (z. B. wöchentlich, 14 - täglich, 1 x im Monat oder ganz bestimmte Daten) ist dann verbindlich, kann aber 24 Stunden vorher per SMS auf die Nummer 079 701 39 31 abgesagt werden.

Wir lernen unsere Energie in ihrem natürlichen Fluss zu unterstützen und damit unsere Gesundheit auf allen Ebenen zu verbessern.

Übungsinhalte:

Das Innere Lächeln / Die Sechs Heilenden Laute / Der Energiekreislauf
Eisenhemd Qi Gong / Tao Yin / Yogaasanas u.v.a.m.

In der Regel üben wir am letzten Abend eines Monats speziell die Abläufe aus dem Fusionskurs. An diesen Abenden ist die erste Stunde offen für alle, die zweite Stunde nur für Fortgeschrittene.