

Externes Kursangebot

Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi

Nei Yang Gong (Innen Nährendes Qi Gong) besteht aus stillen und bewegten Formen und zeichnet sich durch spezielle Atemtechniken aus. Eine Besonderheit liegt in den intensiven Bewegungen der Wirbelsäule. Sie können gleichermaßen zur Gesunderhaltung wie auch zur Behandlung von Erkrankungen eingesetzt werden. Es werden hauptsächlich bewegte Übungen der mittleren Stufe durchgeführt, die „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ heißen. Außerdem gibt Frau Dr. Mietzner Anleitungen zu kleinen Selbstmassage-Übungen, die ebenfalls Bestandteil des Innen Nährenden Qi Gong sind. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken oder Gymnastikschuhe mit.

Termine **Dienstags 24.04.-03.07.2012 (10 x)**
 16.00 – 17.30 (Ü 1-6)

Kursleitung **Dr. med. Anna Mietzner**

Kosten **130.- € (Teilerstattung durch KK)**

Information **030-450 529 083**
 www.champ-info.de

Die von uns empfohlenen Gesundheitstrainings richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener externer Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

Information und Anmeldung

Tel. 030-450 529 083

Veranstaltungsort

Praxis Dr. Anna Mietzner
Kurfürstenhöfe , Poststr. 4/5
10178 Berlin



öffentliche Verkehrsmittel

Bus M48, 248, 100, 200

U- und S-Bahn Alexanderplatz

U-Bahn Klosterstrasse