

# SMOVEY-WALK und QIGONG



## Smovey-Walk & Qi Gong - ein optimaler Ausgleich zwischen Bewegung und Entspannung

Durch das Schwingen der Smoveyringe werden Vibrationen über die Reflexzonen der Hände in alle Körperregionen verteilt.

Diese wirken auf den ganzen Körper vitalisierend, Muskel stärkend, und aktivierend auf das Lymphsystem. (ca. 50 min). Nach einer kleinen Pause kommen wir über leichte Qi Gong Übungen in die ganzheitliche Entspannung und verwöhnen uns mit Selbstmassagen.

Bei gutem Wetter walken wir mit den Smovey's in der Natur.

Qi Gong findet in den Räumlichkeiten des Diedorfer Pfarrgemeindehauses statt.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**\*Termine: 23.01.18 / 20.02.18 / 20.03.18**

**Uhrzeit: 18.15-20.15 Uhr**

**Kursgebühr: jeweils 20,- €**

**Treffpunkt: Herz Mariä Kirche, Marienplatz 3, Diedorf**

**Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Laufschuhe**

**Kursleitung und Anmeldungen unter:**

Irene v. Guilleaume, Qigong Lehrerin, +49 174 80 66 847 &. E-Mail: [info@irene-von-guilleaume.de](mailto:info@irene-von-guilleaume.de)

Silvia Huber, SmoveyCOACH. +49 175 57 78 793 &. E-Mail: [huber.silvia@freenet.de](mailto:huber.silvia@freenet.de)

**Weitere Informationen unter: [www.irene-von-guilleaume.de](http://www.irene-von-guilleaume.de) und [www.smovey.com](http://www.smovey.com)**

**\*Die Kurse können auch einzeln gebucht werden – es fallen keine Zusatzkosten an!**