

S M O V E Y - W A L K

&

Q I G O N G



Smovey-Walk & Qi Gong Ausgleich zwischen Bewegung & 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. Je nach Wetterlage praktizieren wir Qi Gong ebenfalls in der Natur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 30. März 2019

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Kursgebühr: 20,- € (inkl. Leihgebühr für Smovey's)

Ort: Steppach o. Diedorf

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Isomatte, Laufschuhe

Kursleitung und Anmeldungen unter:

Irene v. Guillaume, Qigong Lehrerin, +49 174 80 66 847 & E-Mail: info@irene-von-guillaume.de
Silvia Huber, SmoveyCOACH. +49 175 57 78 793 & E-Mail: huber.silvia@freenet.de

Weitere Informationen unter

www.irene-von-guillaume.de und <https://silvia-huber-fit-gesund.jimdosite.com>