

SMOVEY-WALK

&

QIGONG



Ein toller 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.

Die Übungen werden im Stehen und im Liegen praktiziert.

Nachdem wir mit den Smoveyringen schon gut in Schwung gekommen sind machen wir mit leichten Qi Gong Übungen und etwas Selbstmassage weiter.

Bei Sonnenschein und warmen Wetter praktizieren wir in der Natur.

Bei Regen und unter 17Grad findet der Unterricht ONLINE über Zoom statt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 20. November 2021

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Kursgebühr: 20,- € (Smovey Ringe werden bei Bedarf gestellt)

Treffpunkt: Kobelkirche, Kobelstr., 86356 Steppach

Das brauchst Du: bequeme Kleidung, Isomatte

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>