

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 praktiziert.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 22. Oktober 2022

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Kursgebühr: 22,- € (Smovey Ringe werden bei Bedarf gestellt)

Treffpunkt: Kobelkirche, Kobelstraße 36, 86356 Neusäß*

*bei Regen findet der Kurs im AURUM Seminarräume, Dorfstr. 8, 86459 Gessertshausen statt.

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>