



DIE WOHLFÜHLSTUBE
Ilona Zoudendyk



KURSPROGRAMM
AB APRIL 2012

Kursort Dietenhofen

Wohlfühl - Qi Gong

Montag 16.04.-25.06.12 09.30-10.30 Uhr
3x 1 Std. Euro 65,--

Kinder - Qi Gong

Montag 16.04.-25.06.12 15.30-16.15 Uhr
3x 45 Min. Euro 48,--

Jahresgruppe und Grundkurs „Frühling“ und „Sommer“

Mittwoch 18.04. - 11.07.12 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag 20.04. - 13.07.12 09.30 - 11.00 Uhr
monatlich 27,--
oder 10er Karte 150,--

Tai Ji Qi Gong - Teil III

Mittwoch 18.04. - 11.07.12 17.15-18.45 Uhr
10x 1,5 Std. 115,--

Qi Gong Ausflug

Samstag 02.06.12 09.00-17.00 Uhr
Euro ca. 25,-- - 30,--



Anmeldung:
info@wohlfuehlstube.de oder
Tel. 0 98 24 / 93 25 6
Wohlfühlstube und Qi Gong Schule
„Ilona Zoudendyk“
Hillerstraße 5
90599 Dietenhofen

Vitalhaus, Nürnberger Str. 31 - Ansbach

Grundkurs - "Frühling" und „Sommer“

Donnerstag 19.04. - 12.07.12 15.30 - 17.00 Uhr

Donnerstag 19.04. - 12.07.12 17.30 - 19.00 Uhr

je 10x1,5 Std. Euro 115,--

Weitere Wochen- und Wochenendkurse auf Anfrage!



Grundkurs „Qi Gong der Vier Jahreszeiten“

*ist für alle Altersgruppen geeignet
und auch für Neueinsteiger*

Qi Akupressur

*Eine schöne Möglichkeit mit wenig Aufwand,
Gutes für sich zu tun
und außerdem leicht erlernbar*

Wohlfühl - Qi Gong

*Für alle die gerne leichte Übungen
für den Alltag lernen möchten
und zum Kennenlernen*

Tai Ji Qi Gong

*Ein Mix aus verschiedenen Übungen
für Neueinsteiger und Geübte*



Qi Gong (sprich: Tschì-Gung)

ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin
(TCM).

Ziel von Qi Gong ist es, die Lebensenergie des Einzelnen zu stärken, ihn körperlich, geistig und seelisch flexibler zu machen.

QI GONG DER VIER JAHRESZEITEN

Wir durchlaufen zusammen mit der Natur einen Zyklus von vier Jahreszeiten. Jede Jahreszeit bietet dabei andere Möglichkeiten, Erscheinungsbilder, Annehmlichkeiten und Herausforderungen.

Es gibt kein gute, keine schlechte Jahreszeit.

Wir müssen nur lernen, die jeweiligen Vorzüge zu nutzen.

QI AKUPRESSUR

Akupressur ist eine alte chinesische Heilkunst, bei der man mit den Fingern bestimmte Reizpunkte auf der Hautoberfläche drückt, um die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers und das Immunsystem anzuregen.

Qi Akupressur ist leicht zu erlernen und eine schöne Möglichkeit für sich selbst etwas Gutes zutun.

Tai Ji Qi Gong

ist eine Kombination aus Tai Ji Quan und Qi Gong und leichter oder als Einstieg zum Tai Ji Quan gedacht.