The Rocking Community

Datum: am 10.12.2019 um 10:30-12:30
Titel: Kranich Qi Gong
Liebe Qi Gong Freunde,

Wir fliegen wieder und versorgen mit dem Kranich Qi Gong Körper und Seele mit neuer Energie.

Neben der äußeren Form des "Fliegenden Kranichs" üben wir auch verchiedene Formen der inneren Qi Pflege, z.B. den inneren Energiekreislauf, das innere Lächeln und Qi im ganzen Körper verteilen.

Wir lernen Fang Song Gong (Entspannung auf Chinesisch) und die sechs heilenden Laute kennen.

Um unseren Körper elastisch und flexibel zu machen, nutzen wir Faszienbälle, das Öffnen der Energietore und verschiedene Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Das Studio In-Good-Shape ist in Gehnähe zur U-Bahnstation Schottenring, U2 und U4.

Von der U2 Ausgang Herminengasse, von der U4 zuerst hinunter zur U2

Der Saal kostet pro Doppelstunde € 48.- Wenn jede/r Teilnehmer/in den Betrag gleich beim ersten Treffen mitbringt, sichern wir uns damit das ganze Saal-Abo.

Schnuppertraining ist möglich und kostet 5.- Euro

Bequeme Kleidung und ev. Wasserflasche. Günstig: Wollsocken. Der Boden ist relativ kalt

---