

QIGONG FLOW & KUNDALINI YOGA

Wann: **Jeden Freitagabend, 19.00 bis 20.30 Uhr**
(Anfang: 14 Jänner 2022)

Wo: **Tanzzentrum Neulengbach**
Wiener Straße 30, 3040 Neulengbach

Qigong Flow

arbeitet mit den körpereigenen Energien und ist eine der besten Möglichkeiten, um einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten. Es ist ein einfaches und effektives System von Bewegungen und Tanz, Meditationen und Vorstellungen, dass jeder in allen Lebensphasen ausführen kann.

Kundalini Yoga

ist ein "Yoga des Bewusstseins". Durch Atemübungen, Körperhaltungen, Tanz, Gesang und Meditationen wird man sich der geistigen und körperlichen Energien im Körper bewusster. Die Differenzierung wird verwendet, um alle Alters-Fitness- und Fähigkeitsstufen zu berücksichtigen.

Vorteile

Sie können in einer Klasse eine harmonische Entwicklung in Ihrem ganzen Körper, Geist und Seele erreichen! Die Kombination von Qigong und Kundalini Yoga hilft Ihnen dabei, Ihre natürlichen Energien auszugleichen und Sie lernen, mit Ihren eigenen Energien zu tanzen.

Kursleitung & Anmeldung

Lynn Geertsen-Rowe

E-Mail: lynnggeertsen@yahoo.com

Dipl. Qigong, Yoga, Tanz, Human Energetikerin, Shamanic Practitioner,
Dipl. Kinesiologie und Massage, Praktikerin Continuum Movement, Inc.

Website: www.energeticbodyguidance.com

Kosten

€17 pro Stunde

€75 für 5 Stunden

€150 für 10 Stunden

Kostenlose Schnupperstunde – ANMELDUNG erforderlich



*Learn to dance with
your body's energies*