

sonntags alle 14 Tage

Qi Gong

**Zur Ruhe
kommen**

Sonntag, 07.04.24

10:00 - 12:00 Uhr

umseitig weitere Termine

**Meditationen und
Sanfte Bewegungs-
übungen**

Frieden finden in unruhigen Zeiten

Münsteraner Forum für Dialog & Resonanz, Dieckstraße 71-75, 48145 Münster,
Leitung/Anmeldung: Volker Nowak-von der Way, 017623465198, qiway@web.de

07.04.2024
10 - 12 Uhr

sonntags alle 14 Tage

Qi Gong

Weitere Infos:
www.qi-way.de

Nächste Termine:

07.04., 21.04., 05.05., 19.05.,
02.06., 16.06., 30.06.,

Frieden finden in unruhigen Zeiten

Sehnt du dich auch gerade nach Ruhe und Halt? Möchtest du einen Ruhepol von dem aus du Kraft schöpfen kannst, um die Anforderungen des Alltags gut zu bewältigen?

Diesen Ruhepol findest du in dir. Qi Gong ist eine Methode, mit der du darauf zugreifen kannst. Während des Qi Gong Trainings nutzen wir dazu Meditationen und sanfte Bewegungsübungen. Die Übungen werden wir im Sitzen, Stehen und Liegen durchführen.

Bring dazu bitte bequeme warme Kleidung (bitte auch warme Socken) mit. Für die Liegemeditationen sind Yogamatten und Decken vorhanden.

Die Übungen sind für Frauen und Männer aller Altersstufen erlernbar, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unkostenanteil für die Raummiete: 15 €

Sozialtarif: 10 €. Bei Interesse bei mir bitte anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Tel: 017623465198, Mail: qiway@web.de



Zu meiner Person:

Qi Gong Lehrer seit ca. 10 Jahren. Seit ca 20 Jahren praktiziere ich Qi Gong. Ich möchte dich gerne dazu einladen, mit mir zusammen diesen spannenden Übungsweg auszuprobieren.

Ich freue mich auf dich.
Volker Nowak-von der Way