

CHAN MI GONG

Wirbelsäulen Qi Gong mit Susanne Pries



im Quartier Carpe Diem in Prerow auf dem Darß



Qi Gong ist eine chinesische Selbstheilungsmethode, die Gesundheit und innerliches Wachstum zum Ziel hat. Durch die Verbindung von Bewegung, Atem und Konzentration wird die eigene Lebensenergie aktiviert.

Chan Mi Qi Gong geht von sanften Wellen-Bewegungen der Wirbelsäule aus. Die Übungen wirken entspannend und gleichzeitig stärkend für alle Gelenke, die Muskulatur und den ganzen Körper.

Der Wechsel von Bewegten und Stillen Übungen stärken die eigene Mitte. Entspannung, Kraft, Gelassenheit und innere Klarheit sind die Ziele der Übungen.

Termine

17. - 23.05.2025 (Basis)
24. - 31.05.2025 (Aufbau)

Buchung & Information der Unterkunft | Kursort

Quartier Carpe Diem | Simone und Mario Poppe
www.carpe-diem-prerow.de

Seminarleitung

Susanne Pries
Innenarchitektin und
Qigong Lehrerin,
Ausbilderin der Deutschen
Qigong Gesellschaft



QIGONG
Susanne Pries

Buchung und Information

info@qigong-susanne-pries.de | www.qigong-susanne-pries.de | Tel. 030.31800828