

## Einladung zum Qi-Gong-Workshop

Liebe Freunde des Qi-Gong, liebe Interessenten!

Wir, Alexandra Taubitz (Qi-Gong-Meisterin) und Thomas Taubitz (Qi-Gong-Trainer) möchten Sie zu einem Qi-Gong-Seminar einladen:

### „Elemente aus dem Shi Ba Shi“

Shi Ba Shi ist der Name für 18 zusammengestellte Qi Gong-Formationen aus der Kategorie des „medizinischen Qi-Gong“. Sie lassen sich wie eine Perlenkette aneinanderreihen. Je nach Wiederholungsfrequenz genügen bereits 12 min im Alltag, um mit dieser Choreographie seine Vitalität, Klarheit und Freude zu regenerieren.

Dementsprechend ist unsere Konzeption so ausgelegt, dass Sie zu Hause gleich damit weitermachen können (Vorkenntnisse sind also nicht erforderlich).

Datum: 22.06.2024

Kurszeiten: von 11.00 bis ca. 17.00 Uhr

Kursort: Relsberg/ Hintereck 7a;

Kursgebühr: 95 €

Teilnehmerzahl: mindestens 10, max. 15 Personen

Verbindliche Anmeldung bitte bei Alexandra T. via [Altz@posteo.de](mailto:Altz@posteo.de)

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk (auch barfüßig ist eine Option) sowie eine Decke und wenn vorhanden eine Yogamatte und ein Sitzkissen mit!

Für die Pause wäre es schön, wenn jeder etwas zu einem kleinen/ kalten Mittagsbuffet beisteuerte. Getränke möge sich bitte jeder selbst mitbringen.

Alexandra Taubitz

Thomas Taubitz