



QI GONG

BAMBOO STICK EXERCISES

samstags 8.30 – 9.40 Uhr im Klostergarten in Kranenburg

4 Termine: 18.Juli bis 15.August (nicht am 1.August)

Diese Qi Gong Methode aus Vietnam ist eine Abfolge von 16 Bewegungen, welche wohltuend und ausgleichend wirken auf Gelenke, Organe und Psyche. Ein leichter Bambusstock hilft beim Strecken und Dehnen in alle Richtungen. Sind die Übungen vertraut geworden, werden sie in Stille ausgeführt. Die Kursleiterin ist Yogalehrerin (BDY/EYU). Sie hat Qi Gong Duong Sinh im Zen-Kloster *Plum Village* gelernt von Thầy Pháp Liễu, Mönch und Arzt.

Mitbringen: Wasserfläschchen; Sonnenschutz

Anziehen: Lockere Kleidung im Zwiebelprinzip; eventuell Sportschuhe

Kosten: Kurs - 4 x = 32 € /ermäßigt 28 €; **Einzelner Morgen** = 10€

Übrigens: wenn es regnet gibt es einen überdachten Platz in der Nähe

Weitere Info bei Felicitas Schlette **Tel.:** 01511-9008896; **E-Mail:** FSchlette@t-online.de



www.felicitasschlette.com



QI GONG

BAMBOO STICK EXERCISES

samstags 8.30 – 9.40 Uhr im Klostergarten in Kranenburg

4 Termine: 18.Juli bis 15.August (nicht am 1.August)

Diese Qi Gong Methode aus Vietnam ist eine Abfolge von 16 Bewegungen, welche wohltuend und ausgleichend wirken auf Gelenke, Organe und Psyche. Ein leichter Bambusstock hilft beim Strecken und Dehnen in alle Richtungen. Sind die Übungen vertraut geworden, werden sie in Stille ausgeführt. Die Kursleiterin ist Yogalehrerin (BDY/EYU). Sie hat Qi Gong Duong Sinh im Zen-Kloster *Plum Village* gelernt von Thầy Pháp Liễu, Mönch und Arzt.

Mitbringen: Wasserfläschchen; Sonnenschutz

Anziehen: Lockere Kleidung im Zwiebelprinzip; eventuell Sportschuhe

Kosten: Kurs - 4 x = 32 € /ermäßigt 28 €; **Einzelner Morgen** = 10€

Übrigens: wenn es regnet gibt es einen überdachten Platz in der Nähe

Weitere Info bei Felicitas Schlette **Tel.:** 01511-9008896; **E-Mail:** FSchlette@t-online.de



www.felicitasschlette.com