



Qi Gong – Meditation



achtsam – gelassen – zentriert

Art of Balance



Begleitung durch den Tag

Massage - Atemtechnik - Meditation - Qi Gong - Chan mi Gong

www.artofbalance.ch

10 Jahre Art of Balance

zu meinem Jubiläum lade ich Sie ein,
kostenlos die Massagen und das Kursprogramm
auszuprobieren.

Dienstag 17. September 2019, 9.00 – 20.30

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung.

Qi Gong, Atemtechnik und Meditation dienen

- Der Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Der Inneren Zufriedenheit
- Der Körperlichen Geschmeidigkeit und mentalen Klarheit
- Der Förderung des Immunsystems
- Menschen mit Burnout
- Der geistigen Entspannung - Druck und Stress dürfen weichen

Schaffen Sie sich immer wieder eine Auszeit von der Hektik des Alltags. Werden Sie ruhiger und ausgeglichener.

Gerne begleite ich Sie auf dem Weg in Ihre Entspannung.

Die Kurse finden jeden Dienstag statt:

9.00 – 10.15 Integrales Qi Gong

Start in den Tag - der Weg des Dao

12.15 – 13.15 Take a break

Auszeit über Mittag - Meditation, Klang, Stille

18.15 – 19.30 Chan Mi Gong

Geschmeidig im Jetzt buddhistisches/tibetisches Qi Gong

19.30 – 20.30 In den Abend hinein

TagAusklang - Meditation, Klang, Stille

Preise: Die Kurseinheiten sind einzeln oder im Abo buchbar

60min Einzel 30.- 11er Abo 300.-

75min Einzel 35.- 11er Abo 350.-

Outfit: Bequeme Kleider, Barfuss oder Antirutsch Socken

Ort:

Gesundheits- & Coaching Praxis

Hochfeldstrasse 117a, 3012 Bern

www.hochfeld117.ch

Anmeldung und weitere Informationen:

Astrid Brantschen Schlupe 079 / 221 57 51

www.artofbalance.ch