

# Shaolin - Qi Gong & Meditation

Energie in Bewegung und Stille

24. Januar 2024 von 10:00 - 18:00 Uhr  
Zendo am Saupurzel

氣  
愛  
信  
謝  
勇



Qi Gong und Meditation dienen der Gesundheit sowie dem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden.

Mit Übungen aus der Shaolin-Tradition fördern wir die Beweglichkeit, kräftigen das Bindegewebe und die Muskulatur auf sanfte Weise.

Die geführten Meditationen inspirieren, öffnen den Geist und führen uns in eine heilvolle Stille.

Dieser Kurs stärkt die Lebenskraft und klärt den Geist.

Kursgebühr incl. Verpflegung (Mittagessen, Kaffee und Kuchen).

**禪 Taiji - Weg**  
Kurse - Training - Beratung

Karoline Krahn

Telefon: 0931 - 32066384  
eMail: info@taiji-weg.de  
URL: www.taiji-weg.de

**Kurspreis:** 75,00 €

**Kursleitung:** Karoline Krahn  
Dr. Jochen Niemuth

**Anmeldung:** [www.taiji-weg.de](http://www.taiji-weg.de)  
[www.mandala-zen.de](http://www.mandala-zen.de)