



Quan Dao Grundübungen der Kraft

Einführungskurs





*„Die Übungen begeistern
gleichermaßen,
indem sie uns dazu verhelfen
unseren Geist zur Ruhe zu bringen
und uns gleichzeitig
in unserer ganzen Kraft zu spüren!“*

Grundübungen der Kraft

Die Grundübungen der Kraft stammen aus dem Quan Dao Kung Fu.

Sie bilden einen Zyklus aus 12 Bewegungen, die umfassender Gesundheit dienen. Sie verbessern unsere Atmung, Kraft sowie Beweglichkeit und mobilisieren unsere Lebensenergie.

Sie fördern unser Selbstvertrauen, unsere (Herz-)Offenheit und geistige Freiheit, um schlussendlich handlungsfähig zu werden - vom Denken ins Tun - in unseren Lebensfluss zu kommen.

Die Grundübungen können, dem eigenen Befindlichkeits- und Trainingszustand angepasst, praktisch von jedem ausgeführt werden.

Der Einführungskurs zielt auf das eigenständige Durchführen der Grundübungen ab - ein Trainingsset, dass sich in 15-20 Minuten gut und regelmäßig in den Alltag integrieren lässt.

Kurszeiten

8-wöchiger Kurs, jeweils 90 Minuten

Die Termine finden Sie unter:

www.nina-kohtz.de/quan-dao.html

Trainingsort

Gruppenraum

der Hebammenpraxis Lüneburg

Hinter der Bardowicker Mauer 13a,

21335 Lüneburg

Trainingskleidung

Bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

(z.B. Leggings, Sporthose), trainiert wird

traditionell barfuss oder mit (Rutsche-)Socken

Gesamtkostenbeitrag

144,00 Euro (18,00 Euro pro Kurstermin)



Quan Dao
Grundübungen der Kraft

Kursleitung, Informationen und Anmeldung

Nina Kohtz

zertifizierte Grundübungen der Kraft Trainerin
Ökotrophologin M.Sc., Ernährungsberaterin VDOE

T 04131-9962345, M 0176-62000598
info@nina-kohtz.de, www.nina-kohtz.de/quan-dao.html