



Quan Dao Grundübungen der Kraft

Ein Kurs
für Neueinsteiger





*„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. Enthaltene Qi Gong-Elemente fördern das ungehinderte Fließen des „Qi“ (chinesisch: Lebensenergie) im Körper. Sie bilden einen Zyklus aus 12 Bewegungen, die umfassender Gesundheit dienen.

Die Grundübungen können, dem eigenen Befindlichkeits- und Trainingszustand angepasst, praktisch von jedem ausgeführt werden. Dieser Kurs zielt auf das eigenständige Durchführen der Grundübungen ab.

Deine Kurs-Highlights:

- ☀ Verbessere deine körperliche Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit
- ☀ Reduziere Stress – Regulation von Anspannung und Entspannung
- ☀ Erlerne die Wichtigkeit von Pausen und Übergängen
- ☀ Stärke dein positives Körperbewusstsein
- ☀ Schule deine Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- ☀ Stärke dein Selbstbewusstsein und deine Selbstwirksamkeit
- ☀ Erlebe Freude an Bewegung
- ☀ Erlerne dein eigenes Trainingsset für den Alltag



Kursinfos

8-wöchiger Kurs, jeweils 90 Minuten

Die Termine finden Sie unter:

www.nina-kohtz.de

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

240,00 Euro



Quan Dao
Grundübungen der Kraft

Information 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