



QIWO

ENERGIE-WORKOUT UND ENTSPANNUNG

30.05.-04.06.2021

Qiwō—Energie

Ist ein Konzept das kombiniert ist mit Methoden wie Qi Gong, Tai Chi, Sinchi ,Yoga, Kampfsportelementen und Entspannungstechniken.

Kraftvolle, aber auch langsame und fließende Elemente vereinen die Prinzipien von Yin und Yang und führen zu mehr Lebenskraft, innere Ruhe, Stabilität und Ausgeglichenheit.
Das Rückentraining der Neuen Zeit.

Sonntag 17 Uhr Einführung und Kennenlernen was Sie n der QiWO Woche erwartet

Mo/Mi /Fr 8.30 Uhr Di /Do 10.30 Uhr QIWO und 17.00 Uhr Entspannung und Achtsamkeit

Mit Manuela Xinaya Jacob

Qi Gong Lehrer, Mental und Entspannungstrainer,
Massage und Energietherapeutin, Gesundheitstrainerin

