

„Hui Chun Gong- Die geheime Verjüngungskur der chinesischen Kaiser“

- Für Fortgeschrittene -

Termin: 08. – 10. März 2019

Wir nutzen die Zeit, um intensiv alle 16 Übungen exakt zu erlernen. Jeder Teilnehmer wird während der Übungsphase individuell betreut und ggf. korrigiert. Zusätzlich werden Empfehlungen für die Körperhaltung gegeben, damit jeder an seiner Haltung üben und diese auch verbessern kann. Zwischen den einzelnen praktischen Einheiten werden wir verschiedene Entspannungsmöglichkeiten im Liegen, Sitzen, Gehen und Tanzen erlernen, die Sie mit Leichtigkeit zu Hause fortführen können. Voraussetzungen für die Anmeldung zu diesem Seminar, sind die Grundkenntnisse zu den 16 Bewegung des Hui Chun Gong oder die vorherige Teilnahme an zwei Grundseminaren im Hui Chun Gong. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kursname: „Hui Chun Gong- für Fortgeschrittene“
Kursleitung: Sylvia Kipper, LHVHS
Referentin: Elke Sauermilch, Qi Gong Übungsleiterin,
 Hui Chun Gong Trainerin

Anreise: Freitag, 08. März 2019 ab 15.30 Uhr
Kursbeginn: Freitag, 08. März 2019 17.00 Uhr
Kursende: Sonntag, 10. März 2019 13.00 Uhr

Kursgebühr: 152,00 – 170,00 Euro je nach Selbsteinschätzung
 (inkl. Vollverpflegung und Unterkunft im DZ,
 EZ- Zuschlag 12,00 Euro/ Nacht)

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
 Kloster Donndorf 6
 06571 Donndorf
 Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
 E-Mail: lhvhs@klosterdonndorf.de
www.klosterdonndorf.de

P.S. Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Bei Benutzung sind Badetuch und Badesandalen mitzubringen.