



Qi Gong & Taiji Schule - Karin Sedlmeier
Wolnzach • Am Wiesenhang 13 • 08442 – 96 88 57

wöchentlicher Unterricht:

Montag:	18.15	Kranich Qi Gong & Ling Zhe
Dienstag:	18.15	Qi Gong
	19.15	Taiji-Quan / Kurzform nach Jumin Chen
Mittwoch:	8.30	Qi Gong am Vormittag
Donnerstag:	18.30	Qi Gong
	19.45	Kranich Qi Gong & Ling Zhe

Themenblock mit 10 Einheiten 95,- €

workshops:

Chan Mi Gong

Sanfte Bewegungen für die Wirbelsäule & Ruhe tanken

Sonntag 3. 2.2019 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr 30,- €

Frühlingserwachen im Kloster Kostenz

Sanfte Dehnungen & Bewegungen aus dem Qi Gong vertreiben die Frühjahrs Müdigkeit – auch mal im Freien und im Schwimmbad.

**Freitag 15.3.19, 17.00 Uhr bis Sonntag 17.3.19, 12.00 Uhr Qi Gong 120,- €
+ Vollpension 145,- €**

In der Mitte

Erdungsübungen & ayurvedisches Essen um ganz bei sich zu sein

Sonntag 28.4.2019, 10.00 Uhr bis 17.00 incl. Essen 70,- €

Kreativ & Qi Gong in den Dolomiten

Malen, Schreiben, Klang, Kocherlebnisse & Natur hautnah

**Donnerstag 30.5.19 bis Montag 3.6.19
incl. 4 Übernachtungen & Fahrt im Kleinbus nach Poffabro 290,- €**

Das Tao der Seele

Im Fluss sein mit Atem & Qi

Sonntag 17.11.2019 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr 30,- €

Info & Anmeldung:

**www.karin-sedlmeier.de
08442 – 96 88 57**