

Kraftvoller Start in den Tag Atem- und Energieübungen für den Alltag

Die Grundübungen der Kraft sind eine Übungsreihe aus dem QUAN DAO Kung Fu. Sie dienen der Bewegung von Energie, der Vitalisierung des Körpers und der Schärfung des Geistes: Sie sind eine intensive Kraftquelle. Der Zyklus besteht aus 12 leicht erlernbaren Bewegungen, die Energie für den Alltag mobilisieren und den Atem stärken. Frei nach dem Motto:

**„Den Geist verkörpern,
den Körper begeistern.“**

Die Grundübungen der Kraft halten fit und machen gute Laune:
ein idealer Start in den Tag.

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**Christa Zapel
zertifizierte Grundübungen-der-Kraft-Trainerin**

**Ich biete Einführungen für Lehrer*innen an, sowie Arbeit mit
Schüler*innen.**

Zeitlicher und inhaltlicher Rahmen nach Absprache.

Kosten nach zeitlichem Aufwand.

Buchung und Informationen:

christazapel@gmail.com

Mehr unter: www.quandao.de