

Quan Dao
Grundübungen der Kraft



Grundübungen der Kraft

8 Termine

22.8. – 17.10.2018

Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr

Trainer: Henry Just

Quan Dao Zentrum Berlin
Waldemarstr. 37a
10999 Berlin-Kreuzberg

Kontakt: Henry Just
zentrum-berlin@quandao.de
T: 030 6159077



Quan Dao

Grundübungen der Kraft

Die Grundübungen der Kraft sind eine Übungsreihe aus dem Quan Dao Kung Fu.

Diese Übungen bestehen aus einem Zyklus von 12 Bewegungen. Sie schöpfen Kraft aus den 3 inneren Zentren und sind ein Energiespender für den Alltag.

Sie fördern dabei unsere Handlungsfähigkeit, Vitalität, Spannkraft, Durchlässigkeit und schärfen unsere Wahrnehmung.

Die Grundübungen münden mit einem Schritt in die innere und äußere Stille.

Termine

22.08.2018

29.08.2018

05.09.2018

12.09.2018

19.09.2018

26.09.2018

10.10.2018

17.10.2018

Ein späterer Einstieg ist möglich.

Info zentrum-berlin@quandao.de
T: 030 6159077

Kosten € 160,00 für 8 Termine

Ort Quan Dao Zentrum Berlin
Waldemarstr. 37a
10999 Berlin-Kreuzberg

Trainer Henry Just u.a.