

ChiKung

Gesundheits-Tag

Zur Ruhe Kommen!

Kraft schöpfen!

Sich wohl fühlen!



Freitag 27.Okt. 2023, 18 – 20 Uhr

Gobernitz 18a, 8720 St. Margarethen im Gebäude Verein MenschSein

Teilnahmegebühr: 60,- Euro pro Person

Infos und Anmeldung : 0650-320-45-21

www.deine-selbstverteidigung.at EWTO Schule Knittelfeld



Teilnahme ab 15 – 99Jahren für Frauen und Männer!

Leitung:

Thomas Brandl , geprüfter WingTsun Trainer seit 2000,
ChiKung Trainer seit 2001, (Liebscher & Dr Bracht von 2001 - 2008)
FaszienYoga FaYo © nach Liebscher&Bracht seit Nov.2017,
Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF /BGM) von 2007–2015!

Kurs-Programm:

EWTO-ChiKung
ChiKung BasisForm ,
die das natürliche Bewegungsvermögen des Körpers wieder herstellen,

Dehnkräftigungsübungen /Engpassübungen

Sensomotorische Übungen
Übungen ,zur Verbesserung des Gleichgewichts !

Meditation ca. 5 -10 Minuten

Duft QiGong,
kinderleicht zu erlernen, hoch wirksam,
erst seit dem Jahr 1988 öffentlich zugängliches QiGong System!

Die funktionellen Übungen des ChiKung trainieren, koordinieren und entspannen den Körper sanft, während das Gehirn neue Impulse erhält und ruhiger wird.

Wie ein Wellness-Tag regenerieren die Atem- und tiefen Entspannungsübungen das Nervensystem und lassen Zeit, sich selbst ganz neu wahr zu nehmen.



EWTO Schule Knittelfeld
0650-320-45-21

Lebe Deine Stärken!

WingTsun

www.ewto.at



EWTO

European Wing Tsun Organisation

EWTO Schule Knittelfeld

Kontakt: Thomas Brandl
Telefon: 0650-320 45 21
E-Mail: thomas.brandl@ewto.at
Web: www.deine-selbstverteidigung.at

EWTO, 50 Schulen österreichweit und
in 65 Ländern weltweit!
www.wingtsunwelt.com

 Find us on
Facebook

 YouTube

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!