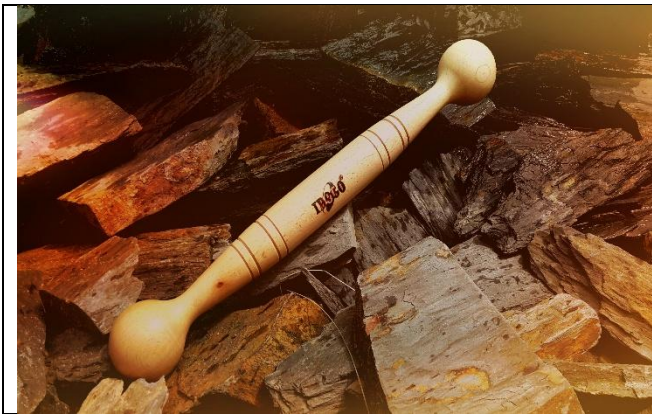




Infos und Anmeldungen:
Sigrid Holtmann
Kursleiterin TriloChi® und Qigong
IDOGO®-Lehrerin

Tel.: 04235-2546
Handy: 0152-04398000
Email: sholtmann@t-online.de

IDOGO®-Qigong im TSV Etelsen

Durch Loslassen und Achtsamkeit wieder mehr Harmonie und Ausgleich in der eigenen Mitte finden.

Wir wollen mit dem Idogo®-Stab Qigong üben, der wörtlich übersetzt den Namen „I do go“ trägt.

Beim Üben mit dem Idogo®-Stab geht es um die Vernetzung von fernöstlicher Philosophie und den westlichen Trainingsmethoden. Da macht das Üben mit dem Idogo®-Holzstab so spannend und sehr überzeugend.

Mit dem Idogo®-Stab finden wir schnell unsere eigene Mitte. Durch einfaches Loslassen fördern wir unsere Entspannungsfähigkeit. Wir starten mit 6 einfachen Übungen für Alltag, die uns leicht und ohne große Vorkenntnisse auf das Arbeiten mit Energie einstimmen und das Fließen des Qi aktivieren.

Start: Donnerstag, der 14. August 2025, 17.30 Uhr, im Sporthaus des TSV Etelsen, neben der Schulturnhalle, Schulstraße in Etelsen, 10 Termine à 60 Minuten.

Interesse? Meldet Euch gern!

Sigrid☺