

# Shaolin Wirbelsäulen Qi Gong

Samstag, 22. März 2025



Im Wirbelsäulen Qi Gong werden gezielte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Shaolin Qi Gong für ein effizientes Rücken- und Wirbelsäulentraining verwendet.

Die Übungen stärken die Körpermitte, fördern die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule und regulieren den freien Energiefluss in der Wirbelsäule und im Rücken.

Wer Wirbelsäulen Qi Gong praktizieren will, kann dies jederzeit ohne Hilfsmittel und ohne grossen Zeitaufwand tun.

Tue deiner Wirbelsäule und deinem Rücken etwas Gutes und erlebe wie sich Blockaden in der Wirbelsäule und Verspannungen in der Rückenmuskulatur und den dazugehörigen Faszien lösen und die Lebensenergie *Qi* wieder frei durch den ganzen Körper fließen kann.

Kurszeiten: 14:00 bis 17:00 Uhr

Kursinhalt: Shaolin Wirbelsäulen Qi Gong

Kosten: CHF 120.- inkl. Kursunterlagen

Anmeldung: [info@chi-zentrum.ch](mailto:info@chi-zentrum.ch) Tel. 044 741 22 06