

Kursangebote 2018

QiGong

NEU QiGong – Basiskurs im SalzGut*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20
10 x montags, immer 18.30 bis 19.30 Uhr
Start: 8.1. (Schnuppern: 11.12. und 18.12.17)

NEU QiGong – Basiskurs*

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10
10 x montags, immer 20-21 Uhr
Start: 8.1. / 16.4.

QiGong – Basiskurs im SalzGut*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20
10 x montags, immer 17.15 bis 18.15 Uhr
Start: 8.1. / 16.4. / 24.9.

QiGong – Radiant Lotus für Frauen*

im Ki-Haus Pankow, Wollankstr. 6
10 x dienstags, immer 9.30-10.30 Uhr
Start: 9.1./ 24.4./ 7.8. / 16.10.

Stressprävention

Gelassen und sicher im Stress*

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10
10 x montags, immer 19.30-21.30 Uhr
Start: 24.9.

Autogenes Training

AT - Entspannung und Stärkung*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20
10 x donnerstags, immer 17.50 bis 18.50 Uhr
Start: 11.1. (Schnuppern am 21.12.2017)

QiGong – Fortgeschrittene*

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10
8 x donnerstags, immer 19.30-21 Uhr
Start: 11.1. / 19.4. / 23.8. / 25.10.

QiGong-Übungsgruppe 60+

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10
immer dienstags 14.30-15.30 Uhr, fortlaufend
Einstieg auf Anfrage möglich

QiGong-Morgengruppe „der frühe Vogel“

Okt.-März: im Ki-Haus Pankow, Wollankstr. 6
April-Sept.: im Park
immer dienstags 8-9 Uhr, fortlaufend
Einstieg auf Anfrage möglich

PMR

Anspannungen einfach loslassen*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20
10 x donnerstags, immer 17.50 bis 18.50 Uhr
Start: 19.04. und 11.10.

Wochenendkurse in der Natur

Wandern und QiGong im Erpetal bei Berlin

Sa, 26.5. / Start am S-Bahnhof Pankow 8:30
12-13 km mit 3-4 QiGong-Übungspausen und Picknick

Wandern und QiGong im Schlaubetal

Fr, 14.9. - So 16.9.
Reise mit Natur und Kultur in Beeskow
mit QiGong-Pausen und 5-Elemente-Küche
Anmeldung bis spät. Juli 2018