

Kursangebote 2020

www.ruhig-blut.com

Anja Lindner

QiGong

QiGong – Basiskurs im SalzGut*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20, 13187 Berlin
montags, 17.15 bis 18.15 Uhr
montags, 18.30 bis 19.30 Uhr
Start: 6.1. / 23.3. / 10.8. / 26.10.

QiGong – Basiskurs im Stadtteilzentrum*

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10
montags, 20 bis 21 Uhr
Start: 6.1. / 23.3. / 10.8. / 26.10.

QiGong – Fortgeschrittene*

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10
donnerstags, 19.30 bis 21 Uhr
Start am: 9.1. / 26.3. / 13.8. / 29.10.

QiGong – Radiant Lotus für Frauen*

im Ki-Haus Pankow, Wollankstr. 6, 13187 Berlin
dienstags, 9.30 bis 10.30 Uhr
Start am: 7.1. / 24.3. / 11.8. / 27.10.

QiGong-Übungsgruppe 60+

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10
dienstags, 14.30 bis 15.30 Uhr
Start am: 7.1. / 24.3. / 11.8. / 27.10.

QiGong-Morgengruppe „der frühe Vogel“

Okt.-März: im Ki-Haus Pankow, Wollankstr. 6
April-Sept.: im Park
dienstags, 8 bis 9 Uhr
Start am: 7.1. / 24.3. / 11.8. / 27.10.

PMR

PMR – Anspannungen einfach loslassen*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20, 13187 Berlin
donnerstags, 17.50 bis 18.50 Uhr
Start: 26.3. / 13.8.

Autogenes Training

Autogenes Training*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20, 13187 Berlin
donnerstags, 17.50-18.50 Uhr
Start: 9.1. / 29.10.

Resilienztraining

Resilienztraining RASMUS

Mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zur Stressbewältigung
in Planung, voraussichtlich Mittwochs 18-19.30 Uhr

Kurse in der Natur

Wald-QiGong-Wochenenden im Schlaubetal

15.-17. Mai 2020 und 2.-4. Oktober 2020

QiGong-Intensivkurs im Park

täglich 7 bis 8 Uhr:
22.6.-26.6. / 29.6.-3.7. / 27.7.-31.7. / 3.8.-7.8.

Wald-Samstage

in Berlins grüner Umgebung (n.A.)