

Kursangebote 2019

www.ruhig-blut.com

Anja Lindner

QiGong

QiGong – Basiskurs im SalzGut*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20, 13187 Berlin
10 x montags, immer 17.15 bis 18.15 Uhr
Start: 7.1. / 25.3. / 5.8. / 14.10.
NEU: 10 x montags, immer 18.30-19.30 Uhr
Start: 7.1. / 14.10.

QiGong – Radiant Lotus für Frauen*

im Ki-Haus Pankow, Wollankstr. 6, 13187 Berlin
10 x dienstags, immer 9.30-10.30 Uhr
Start am: 8.1. / 26.3. / 6.8. / 15.10.2018

QiGong – Fortgeschrittene*

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10
10 x donnerstags, immer 19.30-21 Uhr
Start am: 10.1. / 28.3. / 8.8. / 10.10.

NEU QiGong – Basiskurs*

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10
10 x montags, immer 20-21 Uhr
Start am: 7.1. / 25.3. 5.8. / 14.10.

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

PMR – Anspannungen einfach loslassen*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20, 13187 Berlin
10 x donnerstags, immer 17.50 bis 18.50 Uhr
Start: 28.3. / 10.10.

Autogenes Training

Autogenes Training*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20, 13187 Berlin
10 x donnerstags, immer 17.50 bis 18.50 Uhr
Start: 10.1.

Kurse in der Natur

Wandern und QiGong im Erpetal bei Berlin

So, 12.5. / Start am S-Bahnhof Pankow 8:30
12-14 km mit 3 QiGong-Übungspausen und Picknick

Waldbaden und QiGong am Liepnitzsee

Fr, 12.7. / Start am S-Bahnhof Pankow 8:30
10-12 km mit 3 QiGong-Übungspausen und Picknick

Intensiv-Übungskurs im Park

1.-29.6. (fast) täglich, 7-8 Uhr

Wandern und QiGong

Fr, 13.9. - So 15.9.2019
mit Abendessen nach 5-Elemente-Küche am Fr und Sa
Wanderung durch das schöne Schlaubetal mit QiGong-
Pausen und Kultur im kleinen Städtchen Beeskow