

Chi Yoga – Sanftes Workout für Körper, Geist und Seele

Beim Chi Yoga handelt es sich um einen fließenden Hatha – Yoga - Stil. In achtsamen Körperbewegungen werden die Übungen im Fluss ausgeübt und mit bewusster Atmung und Konzentration unterstützt. Das ist Meditation in Bewegung.

Auf diese Art wird der Stoffwechsel in den Gelenken und Muskeln angeregt und nicht überlastet. Die fließende Abfolge von Asanas stärkt und dehnt die Muskeln im Wechsel und regt den Kreislauf an.

Chi Yoga wurde von Lucia Nirmala Schmidt entwickelt. Es geht nicht um Leistung und „Power“, sondern darum die innere Kraft zu finden und aus sich selbst Energie aufzubauen.

Wenn die Energie fließt, dann fühlen wir uns lebendig und gesund, wir fühlen Frieden und Harmonie. Und das sieht man auch an der äußeren Erscheinung. Denn so alt der Spruch auch sein mag: „wahre Schönheit strahlt von innen“.

Chi Yoga eignet sich für jede Alters- und Leistungsstufe und nicht nur für Frauen. ♪

Chi Yoga im Zen-fire Achtsamkeitszentrum



B.wegt
Ziele erreichen

Personal Coaching für
Ernährung | Bewegung | Entspannung



Bärbel Breuer | Kaiser-Friedrich-Allee 63
52074 Aachen | Telefon 0241 – 18990900
www.b-wegt.de | info@b-wegt.de

Chi Yoga im Achtsamkeitszentrum

Kurs Chi Yoga

„Wake up“ - das Morgenprogramm

Paket : 6 Einheiten á 60 min

Zeit : freitags, 8.00 bis 9.00 Uhr

Ort : Zen-fire Achtsamkeitszentrum, Bismarckstraße 61

Beginn : Freitag, den 18.03.2011

Preis : 72,00 €, incl. MwSt.

Einzelstunde Preis: 15 €

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Chi Yoga am Sonntag

Einzelstunden, bzw. 90 min. Einheiten

An folgenden Sonntagen können Sie Chi Yoga im Achtsamkeitszentrum genießen:

Sonntag, den 13.02.2011, von 11.30 Uhr – 13.00 Uhr

Sonntag, den 03.04.2011, von 11.30 Uhr – 13.00 Uhr

Sonntag, den 29.05.2011, von 11.30 Uhr – 13.00 Uhr

Sonntag, den 11.07.2011, von 11.30 Uhr – 13.00 Uhr

Preis: je 15 €

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E.mail an.
0241 / 189 909 00 oder info@b-wegt.de

Kurskonzept :

Intensive Betreuung zu moderaten Preisen.

Damit Sie mehr haben von Ihrem Training als Bewegung, finden alle Kurse in kleinen Gruppen von maximal 7 Teilnehmern statt.

Ein Trainingspaket läuft immer über 6 Einheiten á 60 min. Die Termine sind wöchentlich fortlaufend.

Alternativ können Sie die Stunden auch einzeln, nach Voranmeldung besuchen.

Wenn der Termin für Sie nicht in Frage kommt, können Sie auch Ihren eigenen Kurs buchen. Stellen Sie Ihre Gruppe aus Freunden, Bekannten oder Kollegen zusammen, und vereinbaren Sie mit mir den für Sie passenden Termin.

Für die Sonntagstermine können Sie sich gerne einzeln anmelden.