



*Yoga-Coach*  
*Annette Boner*

Workshop:

## **Xi Sui Jing Knochenmarkwaschen QiGong**

Samstag, 09.12.2017 von 15:00 - 17:00 Uhr  
im JKC, Freiburger Str. 26 in Weinheim

Diese QiGong Form ist mehr als 1000 Jahre alt und ist, den alten Schriften nach, ein Geschenk von Bodidharma an die Mönche. Diese waren durch die vielen Meditations-Einheiten zwar geistig fit, aber körperlich sehr labil. Da ein starker Geist nur in einem gesunden Körper wohnen kann, hat er dieses QiGong für Sie hinterlassen.

Es ist ohne Vorkenntnisse zu erlernen und hat 3 prägnante Teile:

- der 1. Teil ist dynamisch und wird meistens im sitzen ausgeführt
- der 2. Teil ist statisch und wird im liegen praktiziert
- der 3. Teil ist meditativ und wird wieder im Sitzen ausgeführt

Es hat eine ausgezeichnete Wirkung auf:

- körperliche und seelische Harmonie
- Gesundheit
- Kultivierung des Bewusstseins
- Regulierung Yin-Yang Gleichgewicht
- Entgiftung des Körpers und der Psyche
- Stärkt die Knochen
- Verbessert den Energie und Blutkreislauf

TN: 28€

Veranstalter, Info`s und verbindliche Anmeldung:  
Annette Boner  
0157 - 7887 2992  
[info@anbo-yoga.de](mailto:info@anbo-yoga.de)