



K U R S P R O G R A M M

Montag

19:00 – 20:30 Uhr *Qi Gong – offene Stunde –*

Raum für Bewegung für Anfänger, Fortgeschrittene, Interessierte

20:30 – 22:00 Uhr *"Mond(t)ags – Kreis“ Klang und Stille*

Raum für Stille und Gespräch - Nach-Klang und Energie-Impulse
besondere Vortragsthemen siehe Aushang / Internetankündigung / FB

Dienstag

19:00 – 20:30 Uhr *Qi Gong "Aufrecht und Kraftvoll" (VHS/offen)*

Qi Gong Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene;
über die KVHS Alzey-Worms – siehe Kursprogramm der KVHS
(Ausserhalb der Kurszeiten der VHS als offene Stunde, Adelbergwiese)

Donnerstag

19:30 – 21:00 Uhr *Qi Gong – bewegte Meditation*

Raum für bewegte Meditation
offene Gruppe für Anfänger, Fortgeschrittene, Interessierte

Freitag

07:30 – 09:00 Uhr *Meditation am Morgen*

Raum für Stille und innere Alchimie
offene Gruppe für Anfänger, Fortgeschrittene, Interessierte

10:00 – 14:00 Uhr *Workshop VHS Qi Gong und Kalligraphie*

samstags – 1. Samstag im Monat

10:00 -13:00 Uhr *"Qi Gong und Kalligraphie"*

Bewegung in „rechter Haltung“ in geistiger und körperlicher Hinsicht

In der Arbeit mit Körper, Geist und Seele eine veränderte Haltung im Leben einzunehmen und aufrecht und kraftvoll durchs Leben zu gehen – dabei begleite ich Sie gerne auf Ihrem ganz persönlichen Weg.

Weitere Angebote auf www.anjamays.de – Einzelunterricht nach Vereinbarung möglich

**K U R S P R O G R A M M****Montag**

19:00 – 20:30 Uhr *Qi Gong – offene Stunde –*

Raum für Bewegung für Anfänger, Fortgeschrittene, Interessierte

20:30 – 22:00 Uhr *"Mond(t)ags – Kreis“ Klang und Stille*

Raum für Stille und Gespräch - Nach-Klang und Energie-Impulse
besondere Vortragsthemen siehe Aushang / Internetankündigung / FB

Dienstag

19:00 – 20:30 Uhr *Qi Gong "Aufrecht und Kraftvoll" (VHS/offen)*

Qi Gong Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene;
über die KVHS Alzey-Worms – siehe Kursprogramm der KVHS
(Ausserhalb der Kurszeiten der VHS als offene Stunde, Adelbergwiese)

Donnerstag

19:30 – 21:00 Uhr *Qi Gong – bewegte Meditation*

Raum für bewegte Meditation
offene Gruppe für Anfänger, Fortgeschrittene, Interessierte

Freitag

07:30 – 09:00 Uhr *Meditation am Morgen*

Raum für Stille und innere Alchimie
offene Gruppe für Anfänger, Fortgeschrittene, Interessierte

10:00 – 14:00 Uhr *Workshop VHS Qi Gong und Kalligraphie*

Samstags – 1. Samstag im Monat

10:00 -13:00 Uhr *"Qi Gong und Kalligraphie"*

Bewegung in „rechter Haltung“ in geistiger und körperlicher Hinsicht

In der Arbeit mit Körper, Geist und Seele eine veränderte Haltung im Leben einzunehmen und aufrecht und kraftvoll durchs Leben zu gehen – dabei begleite ich Sie gerne auf Ihrem ganz persönlichen Weg.

Weitere Angebote auf www.anjamays.de – Einzelunterricht nach Vereinbarung möglich