

# Wushu und Qi Gong



im Kunsthaus Wäldchen

*Der Lehrgang bietet:*

*28. bis 30. August*

*Freitag 16.00 bis Sonntag  
14.00 Uhr*

- Ästhetische Bewegungsfolgen (Formen), die alleine oder in Gruppen geübt werden können.
- Übungen mit Partnerin oder Partner (fließende Hände)
- Übungen mit Waffen (Schwert/Stock)
- Auf diesem Lehrgang wird Einsteigern ohne Vorerfahrung die Möglichkeit gegeben die verschiedenen Formen des Wushu und Qi Gong kennen zu lernen.
- Für Fortgeschrittene wird vertiefend und vor allem durch die Kompaktheit über mehrere Tage die Möglichkeit einer intensiveren Erfahrung, als im regelmäßigen Training möglich ist, gegeben.



*mit Sebastian Nippold*

Ausbilder und Lehrer für Wushu und Qi Gong. Leitet seit 2012 mehrmals pro Jahr Lehrgänge für Einsteiger und Fortgeschrittene. Intention seines Unterrichts: die Steigerung der Lebensqualität durch das Kultivieren des Energieflusses im eigenen Körper.

Weitere  
Informationen



Gerne informieren wir Sie ausführlich, telefonisch oder postalisch:

02292 - 954 89 84 | [info@skk-windeck.de](mailto:info@skk-windeck.de) | [www.skk-nippes.de](http://www.skk-nippes.de) | [https://twitter.com/SKK\\_Nippes](https://twitter.com/SKK_Nippes)