



Shinson Hapkido Aachen

Frühlingserwachen

20. - 24. März 2017

6.00 - 7.00 morgens

Eine Woche im Jahr einmal anders.

www.shinsonhapkido-aachen.de

Frühlingserwachen

Unter diesem Titel gibt es seit 1997 ein offenes Angebot für eine Woche tägliches Bewegungs- und Gesundheitstraining von 6 bis 7 Uhr morgens zum Frühlingsanfang. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Neugier genügt.

Kursinhalte

Ki-Doln - sanfte, energetisierende Gymnastik und Atemübungen nach den Prinzipien der asiatischen Meridianlehre.

Myong Sang - gemeinsame stille Meditation

Chon-Jie-In Bewegung - Weg zur Harmonie der Kräfte

Währenddessen geht die Sonne auf
... und nachher wird gefrühstückt.

Shinson Hapkido Dojang Aachen -
Schule für Bewegungskunst und Gesundheitstraining
Kulturfabrik Oranienstrasse 9

Kursgebühr 40 €

Anmeldung und Kontakt unter info@shinsonhapkido-aachen.de



*„Aber da komm ich doch nie aus dem Bett“
Probieren Sie es aus. Sie werden sich wundern
was sich in einer Woche alles ändern kann.*