



Natural Sitting/ L-Sitting

**A transformational training for
your body, mind and spirit**

**100 day Gong
30.1.-10.5.**





A warm welcome to our Evening Gong in the intimate and loving atmosphere of our group. You can participate from your safe space at home and end your day in a calm and relaxed way.

We are a team of 4 experienced Zhineng Qigong Teachers, who are all enthusiastic about this method and its enormous efficiency. Physical practice, awareness training as well as the activation of Qi come together in this method in a unique way. And all of this in a sitting position in nurturing stillness! This method relaxes and strengthens the whole body, especially the spine, the kidneys, the bladder and the legs. The body builds up anew step by step. A new sense of mental clarity, the feeling of being anchored in one's own centre and and resilience are strengthened.

We guide practice in turns:

**Mondays, Tuesdays, Thursdays and Fridays from 8:30 p.m. to 9:30 p.m. CET
You will get recordings to practice with on the remaining days.**

We will start on Monday 30th!

Time period 1:	January 30th to March 3rd	(33 days)	
Time period 2:	March 4th to April 5th	(33 days)	
Time period 3:	April 6th to May 10th	(34 days)	*At Easter there will be no guided practice

Practice will be guided or translated both in English and German.

You can register

Monthly: 70 €

For the whole 100 Days Gong 180 €

If you bring a friend, both of you will only pay 50 €/ month or 150 €/ 100 days

Registration:

Luise Kohl-Hajek: qigonghessen@email.de

Anita Ilicic: mail@qi-connected.com

Gerlinde Treude: gerlindetreude@googlemail.com

Mirjam Buck: mirjambuck@gmx.de

Herzliche Einladung bei unserem online Abend Gong dabei zu sein in der persönlichen und liebevollen Atmosphäre unserer Gruppe. Du kannst bequem von deinem geschützten Raum zu Hause aus teilnehmen und so den Tag in Ruhe entspannt beschließen.



Wir sind ein Team aus 4 erfahrenen Zhineng Qigong Lehrerinnen, die alle begeistert sind von dieser Methode und beeindruckt von ihrer schnellen Wirkkraft. Körperliche Übung, mentales Training und Qifluss sind hier in einer einzigartigen Weise verbunden. Und das alles sitzend und in nährender Stille! Diese Methode entspannt und kräftigt den ganzen Körper, insbesondere Wirbelsäule, Nieren, Blase und Beine. Der Körper baut sich Schritt für Schritt neu auf. Mentale Klarheit, das Gefühl der Verankerung in der eigenen Mitte und die Resilienz werden gestärkt.

Wir leiten abwechselnd an:

Montags, dienstags, donnerstags und freitags jeweils von 20:30-21:30 Uhr Aufnahmen werden zur Verfügung gestellt, mit denen du an den übrigen Tagen üben kannst.

Start ist Montag der 30.1. 2023!

Zeitblock 1: 30.1.-03.3. (33Tage)

Zeitblock 2: 04.3.-05.4. (33 Tage)

Zeitblock 3: 06.3.-10.5. (34 Tage) (Ostern nehmen wir uns frei)

Sprache: Deutsch und Englisch bzw. übersetzen auf Deutsch.

Teilnahmeoptionen:

Monatsweise 70.-€

Anmeldung ganzer 100 Tage Gong 180.-€

Bringst du eine Freundin/Freund bezahlt jede/r von euch beiden

nur 50.-€/Monat bzw. 150.-/100 Tage Gong

Anmeldung bei:

Luise Kohl-Hajek: qigonghessen@email.de

Anita Ilicic: mail@qi-connected.com

Gerlinde Treude: gerlindetreude@googlemail.com

Mirjam Buck: mirjambuck@gmx.de

