

# Kursangebote 2019

[www.ruhig-blut.com](http://www.ruhig-blut.com)

Anja Lindner

## QiGong

### QiGong – Basiskurs im SalzGut\*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20, 13187 Berlin  
10 x montags, immer 17.15 bis 18.15 Uhr  
Start: 7.1. / 25.3. / 5.8. / 14.10.  
NEU: 10 x montags, immer 18.30-19.30 Uhr  
Start: 7.1. / 14.10.

### QiGong – Radiant Lotus für Frauen\*

im Ki-Haus Pankow, Wollankstr. 6, 13187 Berlin  
10 x dienstags, immer 9.30-10.30 Uhr  
Start am: 8.1. / 26.3. / 6.8. / 15.10.2018

### QiGong – Fortgeschrittene\*

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10  
10 x donnerstags, immer 19.30-21 Uhr  
Start am: 10.1. / 28.3. / 8.8. / 10.10.

### **NEU** QiGong – Basiskurs\*

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10  
10 x montags, immer 20-21 Uhr  
Start am: 7.1. / 25.3. 5.8. / 14.10.

### QiGong-Übungsgruppe 60+

im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10  
immer dienstags 14.30-15.30 Uhr, fortlaufend  
Einstieg auf Anfrage möglich

### QiGong-Morgengruppe „der frühe Vogel“

Okt.-März: im Ki-Haus Pankow, Wollankstr. 6  
April-Sept.: im Park  
immer dienstags 8-9 Uhr, fortlaufend  
Einstieg auf Anfrage möglich

## PMR

### PMR – Anspannungen einfach loslassen\*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20, 13187 Berlin  
10 x donnerstags, immer 17.50 bis 18.50 Uhr  
Start: 28.3. / 10.10.

## Autogenes Training

### Autogenes Training\*

im SalzGut Pankow, Breite Str. 20, 13187 Berlin  
10 x donnerstags, immer 17.50 bis 18.50 Uhr  
Start: 10.1.

## Kurse in der Natur

### Wandern und QiGong im Erpetal bei Berlin

So, 12.5. / Start am S-Bahnhof Pankow 8:30  
12-14 km mit 3 QiGong-Übungspausen und Picknick

### Waldbaden und QiGong am Liepnitzsee

Fr, 12.7. / Start am S-Bahnhof Pankow 8:30  
10-12 km mit 3 QiGong-Übungspausen und Picknick

### Intensiv-Übungskurs im Park

1.-29.6. (fast) täglich, 7-8 Uhr

### Wandern und QiGong

Fr, 13.9. - So 15.9.2019  
mit Abendessen nach 5-Elemente-Küche am Fr und Sa  
Wanderung durch das schöne Schlaubetal mit QiGong-  
Pausen und Kultur im kleinen Städtchen Beeskow