



Liebe Dao- und Qigong-Freunde,

der Sommerkurs ist eine Kombi aus gemeinsamen Üben im Park, Online und Video – so kann sich jeder das Richtige aussuchen und wer so ganz viel Lust auf Qigong hat, macht einfach ALLES.

**Die Harmonie der 5 Elemente
Stress verstehen und auflösen lernen
mit 4 Seconds, DAO Natural Movements und Qigong
(13.7. bis 31.8.2020)**

Kurs für Hamburger:

Montags, 18.00 - 19.15 Uhr, Torhauswiese, Wellingsbüttler Weg 75B, 22391 HH
bei schlechtem Wetter online (ZOOM montags 20.00 Uhr und/oder Video mit
Gruppenfeld mittwochs 18.30 Uhr)

Kurs für alle Nichthamburger und Online-Fans:

Montags, 20.00 - 21.15 Uhr, Meeting über ZOOM

Für alle - Hamburger und Nichthamburger:

- 1 Video als Begleitung für den ganzen Kurs
 - Jede Mittwoch, 18.30 Uhr üben im Gruppenfeld mit dem Video
 - WhatsApp-Gruppe für Fragen, Hilfestellungen, Austausch
 - Wechsel oder Kombi aus beiden Kursen gratis möglich – so könnt ihr den Kurs sogar mit in den Urlaub nehmen und flexibel nutzen
 - Zusätzlich gibt es einen 1,5 stündigen 4 Seconds Kurs zum Auffrischen, für jeden der gern dabei sein möchte.
- Natürlich gibt es weiterhin viele kleine Tipps für den Alltag.

Der Kurs läuft 8 Wochen, das ganze Paket kostet 100 € (13.7. bis 31.8.2020).

Anmelden bei Andrea: andrea-thiele-hh@web.de / 0162-39 70 963

**Ich freue mich auf Euch,
einen Gruß von Herzen
Andrea**

www.der-weg-des-dao.de

www.living-dao.de

www.dao-verlag.de