

9. BODYMIND CONVENTION

QIGONG | PILATES | YOGA

GYMWELT 

Online-
Anmeldung im
Bildungsportal
Lg.-Nr.
AB-23-093



Bild: ATW Dresden

..... 29. April 2023 Dresden

..... 09:30-17:00 Uhr Erlweinturnhalle, Bünastr. 30a, 01159 Dresden

..... Meldeschluss: 16. April 2023

REFERENTINNEN & WORKSHOPS

Peggy Brennecke

Gesundheitswissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Pilates-Ausbilderin, Referentin des DTB / STV

Jana Versümer

Tanz-, Bewegungs- und Gesundheitspädagogin, Tuina- / TCM-Therapeutin, Inh. Freie Schule für Qigong „Drachenfluss“

GYMWELT 

Bitte ca. 5 Minuten Fußweg zwischen den Hallen einplanen!

	Halle 1	Halle 2
10:00-11:15 Uhr	WS 11 Aufrecht und stabil mit Pilates Peggy Brennecke	WS 12 Ba Duan Jin – Die acht Brokate Jana Versümer
11:45-13:00 Uhr	WS 21 Rotationen Peggy Brennecke	WS 22 Neizai Ping Heng – Qigong für innere Balance Jana Versümer
13:00-13:45 Uhr	Mittagspause	
13:45-15:00 Uhr	WS 31 Yoga – Bewegte Wirbelsäule und freie Hüften Peggy Brennecke	WS 32 Long zhī li – Drachenübungen Jana Versümer
15:30-16:45 Uhr	WS 41 Achtsam und beweglich Peggy Brennecke	WS 42 Dadi Qigong – Übungen der großen Erde Jana Versümer
16:45-17:00 Uhr	Ausklang in der jeweiligen Halle	

Informationen / Rückfragen:

Astrid Bettels · Tel.: 03 41 -14 93 86 75 · E-Mail: astrid.bettels@stv-turnen.de