

## Power Qi Training

Neu werden am Bodyfeet Landquart Einzel- und Gruppenlektionen im Power Qi angeboten.

Jeder Muskel hat neben seiner physiologischen auch eine psychologische Funktion. Wenn man einzelne Muskeln mehr als andere trainiert, hat man daher auch einen Einfluss auf die Gesamtgestalt der Persönlichkeit. Das **Power Qi** – ist eine Kombination von **Meridian Qi Gong Übungen** und spezifisches Training mit Hanteln und Kräftigungsübungen wie man aus dem Bodywork der Fitnesszentren kennt. Die Wirkung des Power Qi ist einerseits die Kraft und Durchsetzungsfähigkeit, die man durch Bodywork und Hanteltraining bekommt, und gleichzeitig die Geschmeidigkeit und Elastizität der Bewegungen, die man durch Tai Ji und Qi Gong erlangt – das Gefühl, durch die Welt zu fließen statt durch das Leben zu stapfen.

Weitere Informationen erhalten Sie direkt unter:

**Massagefachschole Bodyfeet, 7302 Landquart Mauro Nuzzote, Tel: 081/322'72'17 / 079/673'82'20**

Erläuterung: Seite 2 im Heft