

FORTLAUFENDE ÜBUNGSEINHEITEN MIT GABRIELE

Wochenplan

Energie

Entspannung

Ausgleich

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

10:00 – 11:00 h
St. Veit
Gelenke &
Basic QiGong

09:00 – 09:55
ASKÖ Trumau

div. Programm

17:30 – 18:30
St. Veit
QiGong Basics
individuell

18:00 – 19:00
St. Veit
Individuell
nach Gruppe

19:00 – 20:30 ca.
St. Veit
Meditation
1 x Monat

20:00 – 21:00
Weißbach
Individuell nach
Gruppe

19:00 – 20:30
St. Veit
Meditation
in Bewegung
1 x Monat