KaQiLa

neue Übungen für körperliches Wohlbefinden für alle

Japanisch-Deutsches Zentrum Berlin
Tag der offenen Tür, 9. Juni 2018

Japanische Bewegungsübungen zur Linderung von Rücken- und Gelenkschmerzen
sowie zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

15:45-16:25 Uhr und **16:30-17:10 Uhr** im großen Saal

← Tamaki (KaQiLa-Trainerin in Berlin) ↓

Foto oben und unten: Misako (KaQiLa-Gründerin)

KaQiLa hilft

KaQiLa hilft gegen Nacken-, Rücken- und Kniegelenkschmerzen, Migräne, Kälteempfinden in Händen und Füßen, Einlagerung von Flüssigkeit aus dem Gefäßsystem, chronische Schulterschmerzen und vieles mehr.

KaQiLa korrigiert

Bei KaQiLa spielt die Atmung eine ganz besondere Rolle. Durch bewusste Dehnung des Brustkorbs werden alle Gelenke zwischen Brustkorb und Wirbelsäule sanft bewegt, wodurch nicht nur die Wirbelsäulen- und Beckenstellung korrigiert wird, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden sich beträchtlich verbessert.

Jeder kann mitmachen

Jeder kann KaQiLa in seinem eigenen Tempo und entsprechend seiner eigenen Beweglichkeit ausführen. KaQiLa eignet sich auch für unsportliche Menschen, für Schwangere, Kinder und Senioren, aber auch für Sportler und Athleten.

Fotos: © Misako (KaQiLa-Gründerin) & © Tamaki (KaQiLa-Trainerin in Berlin)
http://www.kaqila.de
info@kaqila.de