

## **Qigong 18 Bewegungen**

**Fortlaufender Kurs (offen für alle)**

**jeden Dienstag, 18.30 Uhr (nicht in den Ferien)**

**Ort:**

Waldkirchen, Gymnastikraum der Grundschule

QiGong wird in der TCM (traditionelle chinesische Medizin) als Heilmethode eingesetzt.

Die sanften elastischen Bewegungen des QiGong:

- stärken das Immunsystem
- fördern Konzentration und Koordination
- regen den Stoffwechsel an
- fördern Ruhe und Entspannung
- stärken auf sanfte Weise Muskeln
- erweitern die Beweglichkeit

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

**Referentin:**

Ulla Schiffler

**Hinweis:**

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen!