

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!