

## **Qigong 18 Bewegungen Teil I**

**jeden Montag von 19:00 bis 20:00 Uhr**

**Ort:**

Waldkirchen, Eingangshalle des Gymnasiums Waldkirchen, bei entsprechendem Wetter im Freien

Qigong dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen Körper und Geist, können so zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen.

Qigong Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.

Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein.

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

**Referentin:**

Qigong-Lehrerin Heidrun Hohenwarter

**Kosten:**

5 Euro pro Termin

**Hinweis:**

Der Kurs findet wöchentlich statt.(Außer in den Ferien)

Bitte Schuhe ohne Absätze oder dicke Socken anziehen!