Qigong 18 Bewegungen Teil II

Kurs

ab 08.01.2020 jeden Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr (nicht in den Ferien)

Ort:

Waldkirchen, Johannes-Gutenberg-Gymnasium, Eingangshalle

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 (nicht in den Ferien).

Bitte Schuhe ohne Absätze oder dicke Socken anziehen!