

Qigong

Fortlaufender Kurs

jeden Dienstag (nicht in den Ferien)

Ort:

Waldkirchen, Grundschule Waldkirchen

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, KDFB, Bildungswerk der Stadt Waldkirchen

Referentin:

Ulla Schiffler

Kosten:

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen!