

## **Qigong gegen den Winterblues**

### **Kurs für Anfänger und Geübte**

**Do 10.10.2019, 8.30 - 10.00 Uhr**

**Ort:**

Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

Geübt werden sanfte Bewegungen in Ruhe, die erstaunlich viel Energie frei setzen und helfen, den Körper elastisch, beweglich und gesund zu erhalten, bzw. neue Impulse für Heilung hervor zu bringen durch den Ausgleich der Kräfte im Körper.

Als eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin führt das regelmäßige Üben unter anderem zu einer verbesserten Körperhaltung und -wahrnehmung, Anhebung der Lebenskraft und -freude. Außerdem wird dieser schon von alters her bekannten Übungsmethode nachgesagt, dass aus ihr auch Schönheit, langes Leben und Wohlstand erwachsen.

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

**Referentin:**

Christa Mayer-Röhrs

**Kosten:**

80 Euro

**Hinweis:**

- Der Kurs erstreckt sich über 10 Termine á 90 Min.
- Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe!