

## **Qigong - Übung der 18 Bewegungen Teil I**

**ab 13.01.2020 jeden Montag von 19.00 bis 20.00 Uhr (außer in den Schulferien)**

**Ort:**

Waldkirchen, Johannes-Gutenberg-Gymnasium, Eingangshalle

Qigong-Übungen sind sanfte Bewegungen, die ohne besondere Kraftanstrengung in jedem Alter ausgeführt werden können. Sie werden zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Sie schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Bei regelmäßigem Üben wird der Atem vertieft, die Haltung bessert sich, Muskeln werden besser durchblutet, Gelenke sanft bewegt und Sehnen gedehnt, die Wirbelsäule aufgerichtet. Die Bewegungen wirken positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem und stärken die Abwehrkräfte.

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

**Referentin:**

Qigong-Lehrerin Heidrun Hohenwarter

**Kosten:**

5 Euro pro Termin

**Hinweis:**

Der Kurs findet, außer in den Ferien, wöchentlich montags von 19.00--20.00 Uhr statt. Bei entsprechender Witterung wird im Freien geübt.