

Qigong am Vormittag: Yi Jin Jing

Qigong für Muskeln und Sehnen (Faszien-Qigong)

Du möchtest beweglicher und fitter werden und dabei zugleich entspannen?

Schnupperkurs am 28.
Feb. (bitte anmelden!)

Wann? 6. März bis 10. April 24 (6x)

Jeweils von 11.00 – 12.15 Uhr

Wo? Im Bürgerhaus Stollwerck in
der Südstadt (Dreikönigenstr. 23)

Kosten: 90 Euro (bei Anmeldung
von 2 oder mehr Personen 15 Euro
Rabatt/Person)

Nähere Informationen und
Anmeldung: **Thomas Freund**
E-Mail: thomasfre@gmx.net

Mit dieser Qigong-Form förderst du deine Beweglichkeit und Fitness und kommst gleichzeitig innerlich zur Ruhe. Die fließenden, häufig spiraligen Bewegungen lösen verklebte Faszien und bringen Körper und Geist in Harmonie. Sie haben damit auch einen entspannenden und stressabbauenden Effekt und sind für jedes Alter geeignet.



CALMWITHQIGONGANDMORE