

Qi Gong im Garten

ein wohltuender, entspannter Start in den Tag

Sanfte Körperbewegung, bewusstes Atmen, Entspannung für Körper-Geist-Seele:

Die Jahrtausende alten Übungen aus China verbessern den Energiefluss, vertiefen das Atemvolumen und schenken dem Körper auf einfache Weise Mobilität. Mit dem „beharrlichen Üben an der Lebensenergie“ kann man in jedem Alter beginnen und sich selbst Gesundheit und Wohlbefinden schenken.

Wir üben meditativ und fließend, Entspannung ist ein wesentlicher Bestandteil der Stunde.

Qi Gong Lehrerin Steffi Nicklas-Straub, www.chi- tao.de

Wann Jeden Dienstag von 08:15 – 09:15 Uhr
Wo im weissenhaus, Gehrenwaldstr. 41b, Untertürkheim
 wir üben im Freien
 außer wenn es zu kalt ist oder regnet, dann sind wir im Haus

Wie Die Teilnahme ist jederzeit und ohne Voranmeldung möglich
Wieviel Unkostenbeitrag 8 EUR pro Stunde

Rückfragen 0711 / 2585 9993 Frida Hahn-Mall, fhm@gw41b.de, www.hahn-mall.de

