

# Qigong

## – wohltuende Pflege der Lebensenergie

Zu diesem Kurs

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 Beweglichkeit. Mit Qigong - übersetzt dem „beharrlichen Üben an der Lebensenergie“ - kann man in jedem Alter beginnen und sein Wohlbefinden und seine Gesundheit stärken.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungsinhalte orientieren sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Gruppe. Viele Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

Qigong Anleiter/in:

Frida Hahn-Mall (Qigong Kursleiterin)

Uli Mall (Qigong Kursleiter)

**Termine: Donnerstag, ab 07.04.2022, 11.00-11.45 Uhr**

**Kosten: pro Termin 6,00€**

Corona-Regeln: Nachweis einer Boosterimpfung erforderlich. Geimpfte und Genesene müssen einen negativen Schnelltest nachweisen.

**Bitte melden Sie sich an:**

**AWO Begegnungs- und Servicezentrum**

**im Bürgerhaus Hedelfingen**

**Hedelfinger Str. 163**

**70329 Stuttgart**

**☎ 0711 310 26 76**

**[bgs.hedelfingen@awo-stuttgart.de](mailto:bgs.hedelfingen@awo-stuttgart.de)**

