

# 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

Qi Gong Kursleitung:

Frida Hahn-Mall (Qigong Kursleiterin)

Uli Mall (Qigong Kursleiter)

**jeden Dienstag, 14.00 – 14.45 Uhr**

Kosten pro Kurstermin: 5.- €

Bitte erfragen Sie bei Ihrer **Anmeldung** den aktuell notwendigen G-Nachweis.

**AWO Begegnungs- und Servicezentrum Widderstein**

**Widdersteinstr. 22**

**70327 Stuttgart**

**☎ 0711 - 33 20 58**

