

Qi Gong am Morgen & am Abend

ein wohltuender, entspannter Start und Ausklang für den Tag

Sanfte Körperbewegung, bewusstes Atmen, Stärkung 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 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.

Anleitung

Frida Hahn-Mall und Uli Mall, Kursleiter/in Qigong

Wann

Qigong am Dienstag

In der Regel gibt es eine Stunde am frühen Abend. im Winter, wenn wir im Haus üben, haben wir meist 2 Abend-Termine. Die konkreten Termine können sich je nach Jahreszeit ändern, bitte auf der Webseite nachsehen.

Wir üben im Freien, außer wenn es zu kalt ist oder regnet

Wie

Die Teilnahme ist jederzeit möglich, eine Voranmeldung kann erforderlich sein

Wo

Im weissenhaus, Gehrenwaldstr. 41b, Untertürkheim

Wie viel

Unkostenbeitrag 7 EUR pro Stunde

Rückfragen

Aktuelle Infos zu Zeiten und Einschränkungen:

0711 / 2585 9993, fhm@gw41b.de, www.hahn-mall.de

Bilder der Ausstellung „Wings“ von Albrecht Rühle und David Klopp, Weinstadt 2021