

## Qi Gong am Mittag

Sanfte Körperbewegung, bewusstes Atmen, Stärkung für Körper - Geist - Seele

Die Jahrtausende alten Übungen verbinden Bewegung, Atem und Vorstellung.

Sie verbessern den Energiefluss, vertiefen das Atemvolumen, schenken uns Beweglichkeit und dienen so dem Ausgleich.

Qigong kann man in jedem Alter beginnen, unabhängig von Sportlichkeit und motorischer Begabung.

In einer entspannten Atmosphäre üben wir ruhig und fließend und können Freude, Gelassenheit und Leichtigkeit erleben.

Anleitung Frida Hahn-Mall, Kursleiterin Qigong

Wann Montags von 14:15 bis 15:00 Uhr

Wie Die Teilnahme ist jederzeit möglich

Wo Praxis Matthias Wild,  
Friedrich-List-Str. 9, 71364 Winnenden

Wie viel Unkostenbeitrag 6 EUR pro Einheit

Rückfragen 0711 / 8821 0417,  
fhm@gw41b.de, [www.hahn-mall.de](http://www.hahn-mall.de)