

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 Qi Gong
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