

# 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, Qigong Lehrerin
Wann	Montags von 14:15 bis 15:00 Uhr
Wie	Die Teilnahme ist jederzeit möglich
Wo	Praxis Mathias Wild, Friedrich-List-Str. 9, 71364
Wie viel	Winnenden Unkostenbeitrag 6 EUR pro Einheit
Rückfragen	0711 / 2585 9993, fhm@gw41b.de, www.hahn-mall.de