

# 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, ab 9. Januar 2023

Wie

Die Teilnahme ist jederzeit möglich

Wo

Praxis Mathias Wild, Friedrich-List-Str. 9, 71364 Winnenden

Wie viel

Unkostenbeitrag 5 EUR pro Einheit

Rückfragen

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

