



WOHLTUENDE PFLEGE
DER LEBENSENERGIE

Qigong

mit Frida Hahn-Mall & Uli Mall (Qigong Lehrer*in DQGG)

DONNERSTAGS, 13:30-14:30 UHR

Sanfte Körperbewegung, bewusstes Atmen, Entspannung 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 Qigong kann man in jedem Alter beginnen und sein Wohlbefinden und seine Gesundheit stärken.

Wir üben meditativ und fließend, Entspannung ist ein wesentlicher Bestandteil der Stunde.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungsinhalte orientieren sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Gruppe. Viele Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Kosten: 8€ pro Termin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach vorbei kommen!

StadtteilHaus X
am Ostendplatz

Ostendstraße 83
Tel: 0711 2868399