



Qigong – Pflege des Lebens

Qigong ist eine alte chinesische Methode der Meditation in Bewegung. Durch Bewegung, Aufmerksamkeit und Atmung können wir zur inneren Ruhe, Gelassenheit und Wahrnehmung für Körper, Geist und Seele gelangen.

Durch wiederholtes Üben regulieren und harmonisieren wir den Fluss der Lebensenergie und nähren unsere Lebenskraft.

Bei körperlichen Beschwerden und Verspannungen können wir durch Bewegungsübungen und Selbstmassage Erleichterung erfahren.
Die Übungen sind einfach auszuführen und für jeden geeignet.

Dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

Termine Kurs A: **10., 17., 24., April und
18., 15. Mai**

Termine Kurs B: **05., 12., 19., 26., Juni und
03. Juli**

Gebühr: **35,-- € pro Kurs**

Ort: **Meditationsraum der Friedenskirche
(1. OG), Herzog-Albrecht-Straße 19**

Leitung: Gerda Radlmaier-Hahn,
Qigong Lehrerin, Dipl. Soz. Päd. FH.
08131/279716

Vorkenntnisse nicht erforderlich
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 5 Personen
Bitte eine Matte und Socken mitbringen.