

Qi Gong Kurs

Start: 10.01.19 Kurs 12 x 60 Min.

Kursbeginn jederzeit mit anteiligem Beitrag möglich!

Kursgebühr: 83,-€, für Mitglieder der TSG 59,-€

Kein Kurs in den Ferien

**Kurs Nr.
19-01-a**

Kursleitung: Petra Pagel (Qi Gong Übungsleiterin und Fitnesstrainerin)

Termin: Donnerstags, 10:15 – 11:15 Uhr

Kurs-Ort: Vereinsheim TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: Mind. 8 Personen, max. 15 Personen

Hinweis: Ein kleines Kissen und eine Decke für die Entspannung mitbringen

Qi Gong ist eine alte Form der chinesischen Heilgymnastik mit Entspannungstechnik, die unsere Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die einfachen Bewegungen können im Sitzen und Stehen ausgeführt werden.

Die fließenden, langsamen Bewegungen verbinden Atmung und Vorstellungskraft und helfen den Alltag zu entschleunigen. Den Abschluss bildet eine kleine Entspannungseinheit.

Wir regenerieren uns und stärken unser Wohlbefinden.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bequeme Alltagskleidung und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

Weitere Infos: Johanna Loewe 08141/95231 & Eckart Rabe 08141/94302