QiGong – FrühjahrsKurs 2024
in Kooperation mit dem TSV Much

QiGong ist eine der fünf bekanntesten und wirkungsvollsten Heilmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es gilt nicht nur als aktive Behandlungsform und als Selbstheilungsmethode, sondern auch als Lebenswissenschaft.

QiGong bringt Entspannung und neue Lebensenergie, die Atmung wird vertieft, die Muskulatur sanft gedehnt und gekräftigt.

Wer QiGong regelmäßig anwendet, findet zu mehr Gelassenheit und Ruhe und steigert so deutlich sein körperliches und geistiges Wohlbefinden.
Inhalte werden die die **28 Gesundheitsübungen** sein.
Bitte bequeme Kleidung, Socken oder Schläppchen mitbringen.
Der Kurs ist für **Anfänger** und Fortgeschrittene geeignet.

„Zeit für Mich“ – QiGong am Abend
Donnerstags ab 22. Februar
6 x von 19 – 20.15 Uhr
Im Familienzentrum „Arche Noah“

Gäste willkommen – Kursgebühr 30,- € - Mitglieder TSV Much: 6,- €
Anmeldung unter: Tel. 02245-1797
Kursort: Ev. Familienzentrum „Arche Noah“ Schulstraße