



Brandneu !!!

Qi Gong

Anmeldung ab sofort

Qi Gong ist eine aus China stammende Meditations-, Konzentrations-, Bewegungs- und Kampfkunst. Dabei werden sanfte, fließende Körperbewegungen mit bewusster Atmung kombiniert.

Diese fernöstliche Entspannungstechnik ist ein effektiver Baustein der sogenannten traditionellen chinesischen Medizin (TCM), und bewirkt in kurzer Zeit eine Entspannung des vegetativen Nervensystems. Mit Qi Gong entwickelt man ein dauerhaftes Gefühl der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Nach dem Training fühlt man sich emotional gestärkt und innerlich ausbalanciert.

Egal wie alt oder fit man ist: Qi Gong ist ein perfektes Training zur Steigerung der Vitalität und stärkt nachhaltig die Gesundheit!

Beginn: Mittwoch, den 04.03.2020 bis 24.06.2020
(15 mal) 10:30 - 11:30 Uhr
Gymnastikhalle, St.-Peter Schule Rosellen

Info und Anmeldung bei :
Andreas Krämer
Tel. 0173 – 9778727 oder
E-Mail: info@mental-support.de



Für Mitglieder der Abteilung Freizeitsport 15,00 (1,00 € pro Stunde)
Nichtmitglieder zahlen eine Kursgebühr von 52,50 (3,50 € pro Stunde)

Achtung: Bitte die Kursgebühren nicht überweisen!
Alle Beiträge werden per Lastschriftverfahren abgebucht.
Weitere Information in der 1. Stunde durch Andreas Krämer.

