

SHIBASHI

die Einheit von Gedanken,
Bewegung und Atem

„Die 18 Formen der Harmonie - Taiji-Qigong“
(Online Kursangebot über die Plattform Zoom)

Auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong - ist Shibashi eine einfache Form der Meditation in Bewegung.

Es stärkt Leib, Seele und Geist und lässt uns die wohltuende Qualität der Langsamkeit wieder neu entdecken.

Die Übungen können von jedem leicht erlernt und in den Alltag gut integriert werden.

Wann: Dienstags von 17:45 h - 18:45 h (10 Abende)

Beginn: 25.04.2023

**Anmeldungen über die TG Biblis. (www.tg-biblis.de/turnen
Tel. 06245 905281)**

Einstieg ist jederzeit möglich. Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Übungsstunden.

Eure Moni

Anmeldungen bitte unter:

Monika Hedrich-Lehmann Mobil: 01525-3451096

(eventuell auf Anrufbeantworter sprechen, ich rufe zeitnah zurück)

Email: bewegung.impuls@gmail.com

Festnetz: 06251-9764714