

Bewegungskunst Qi Gong

Achtsamkeit in fließender Bewegung



Mit Qi Gong lernen wir wieder unserem eigenen Rhythmus nachzuspüren, aus dem Rhythmus des Tages, der Nacht und der Naturkreisläufe Kraft zu schöpfen und der besinnlichen Ruhe mehr Kraft einzuräumen. Qi Gong führt uns in unsere Mitte, zurück in die Balance.

Das Wunderbare ist, mit Qi Gong kann jede und jeder selbst aktiv für sich und sein Wohlbefinden Fürsorge tragen.

Die Übungen eignen sich für jedes Alter und auch für Menschen mit Bewegungseinschränkung.

Wann: Donnerstags
Kursstart: 27.04.2023
Anmeldung über die TG Biblis
www.tg-biblis.de/turnen
Tel. 06245 905281

Zeit: 18:30 h – 19:45 h
Ort: Katholisches Pfarramt,
neben Bücherei in Biblis
Darmstädter Straße 4

Einstieg ist jederzeit möglich.

Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Übungsstunden

Moni

Monika Hedrich-Lehmann Mobil: 01525-3451096 Festnetz: 06251-9764714
(eventuell auf Anrufbeantworter sprechen, ich rufe zeitnah zurück)
Email: bewegung.impuls@gmail.com