

# 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

**Zeit:** 18:30 h – 19:45 h

**Kursstart:** 21.09.2023

**Ort:** Katholisches Pfarramt,

Anmeldungen über die TG Biblis.

neben Bücherei in Biblis,

([www.tg-biblis.de/turnen](http://www.tg-biblis.de/turnen)

Darmstädter Straße 4

Tel. 06245 905281)

*Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Übungsstunden.*

*Eure Moni*

**Anmeldungen bitte unter:**

**Monika Hedrich-Lehmann Mobil: 01525-3451096**

**Festnetz: 06251-9764714**

(eventuell auf Anrufbeantworter sprechen, ich rufe zeitnah zurück)

**Email: [bewegung.impuls@gmail.com](mailto:bewegung.impuls@gmail.com)**