

Bewegungskunst Qi Gong

Achtsamkeit in fließender Bewegung



Qi Gong führt uns in unsere Mitte, zurück in die Balance. Langsame Bewegungen, ausgeführt in innerer Achtsamkeit, beruhigen unser Körper- und Nervensystem.

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: 13.01.2022 **Ort:** Katholisches Pfarramt,
Anmeldung über die TG Biblis 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