

Bewegungskunst Qi Gong

Achtsamkeit in fließender Bewegung

Höre nie auf anzufangen – fange nie an aufzuhören



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: 08.09.2022

Ort: Katholisches Pfarramt, neben

Anmeldung über die TG Biblis

Bücherei in Biblis

www.tg-biblis.de/turnen

Darmstädter Straße 4

Tel. 06245 905281

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

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