

Bewegungskunst 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
zurück in die
Langsame
ausgeführt in
Achtsamkeit,
Körper- und*

*Das Wunderbare
kann jede und
für sich und sein
Fürsorge tragen.*



*in unsere Mitte,
Balance.
Bewegungen,
innerer
beruhigen unser
Nervensystem.*

*ist, mit Qi Gong
jeder selbst aktiv
Wohlbefinden*

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

Wann: Donnerstags **Kursstart: Zeit:** 18:30 h – 19:45 h
16.06.2022 **Anmeldung über die TG Ort:** Katholisches Pfarramt, neben
Biblis www.tg-biblis.de/turnen Bücherei in Biblis
Tel. 06245 905281 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