

Entspannung, Beweglichkeit, Stressreduktion



Qi Gong ist eine sanfte Form der Körpertherapie, die die physische und psychische Gesundheit stärkt. Qi Gong Übungen fördern die Selbstwahrnehmung und Beweglichkeit und führen zu mehr Vitalität und einem besseren Wohlbefinden.

Körper und Geist kommen zur Ruhe - Alltag und Stress treten in den Hintergrund.

Die Übungen erfordern keine besondere Kraftanstrengung und sind für jedes Alter geeignet. Kleine Meditationen und Atemübungen unterstützen den Kurs.

Auch für Anfänger.

Schnupperabend: 02.März 2022 kostenfrei

19.00 - 20.15 Uhr

(Anmeldung erforderlich)

Abendkurs: „Entspannen und loslassen“

Mittwochs, 09.März 2022 bis 04.Mai 2022

(außer Osterferien 20.04.)

jeweils 19.30 - 20.45 Uhr

Morgenkurs: „Fit in den Tag“

Freitags, 11.März 2022 bis 13.Mai 2022

(außer Osterferien 22.04.)

jeweils von 08.15 - 9.30 Uhr

Preis: 8 Einheiten: 100 Euro

Wo: Haus der achtsamen Gesundheit
Weinstraße 2
76889 Pleisweiler-Oberhofen
www.achtsame-gesundheit.de



Kursleiter: Achim Laubach (ausgebildeter Qi Gong Trainer)

Infos und Anmeldung: Tel.: 0 63 43/ 70 61 450 oder
achimlaubach@outlook.de