

# Entspannung, Beweglichkeit, Stressreduktion

## Qi Gong Kurs

in Pleisweiler-Oberhofen

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.

Einmaliges Schnuppern ist jederzeit möglich.

(Unkostenbeitrag 5 Euro)

**Abendkurs:** *„Energievoll in den Sommer starten“*

**Jeden Mittwoch,  
17. Mai bis 21. Juni 2023  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr**

**Preis:** 6 Einheiten: 85 Euro

**Wo:** Haus der achtsamen Gesundheit  
Weinstraße 2  
76889 Pleisweiler-Oberhofen

[www.achtsame-gesundheit.de](http://www.achtsame-gesundheit.de)

**Kursleiter:** Achim Laubach (ausgebildeter Qi Gong Trainer)  
Supervisor Harald Hasenöhr

**Infos und  
Anmeldung:** Tel.: 0 63 43/ 70 61 450 oder  
[achimlaubach@outlook.de](mailto:achimlaubach@outlook.de)

