

Qigong – freudvoll und achtsam in den Tag

Qigong ist eine alte chinesische Heilgymnastik und bildet eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es gibt nahezu unendlich viele Qigong-Übungen, die alle der Verbesserung des Energieflusses und damit der Gesunderhaltung dienen - körperlich, geistig und emotional. Der achtsame Umgang mit sich selbst fördert ein gutes Körperbewusstsein, eine positive Grundhaltung und das Gefühl der Gelassenheit auch im Alltag. In diesem Kurs werden Übungen aus dem bewegten Qigong unterrichtet, die in weichen Bewegungen ausgeführt werden. Übungen aus dem stillen Qigong ergänzen die Stunde.

- Inhalt:** Übungen aus dem Stillen und Bewegten Qigong
- Zeiten:** 26.03.2020 – 02.07.2020 immer Donnerstag von 11.15 – 12.15 Uhr
- Kursort:** Mering, Papst-Johannes-Haus, Meringerzeller Straße 2
- Kosten:** 40 €
- Anmeldung:** VHS Aichach-Friedberg, 08251- 87 37- 0



Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0821 – 71 47 49
info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de