

## **QIGONG FÜR FORTGESCHRITTENE**

Leitung:       Thekla Schwartz                               Ort:             Gemeindesaal Menningen

Dauer:          10 x 1 UE (60 Min.)                             Gebühr:         50,00 €

Teilnehmer:   10 maximal   Zeit:            19:30 – 20:30 Uhr

Qigong ist eine Heilgymnastik aus China. Es dient der Erhaltung der Gesundheit und fördert die Selbstheilung. Durch das Verbinden von Bewegung, Atmung und Energiefluss wird u. a. das Immunsystem gestärkt, die Beweglichkeit erweitert und das gesamte Nervensystem beruhigt und gestärkt.

Qigong bringt Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Unterlage mitbringen.

**Info und Anmeldung auch direkt: Frau Schwartz, Qigonglehrerin -Telefon: 07575/927630**

**Herbst 2019    Kurs-Nr.: FGS-19208            Beginn: Mittwoch 09.10.2019**

**Frühjahr 2020    Anmeldeschluss: 07.10.2019 bzw. Eingang der Teilnehmergebühr  
Kurs-Nr.: FGS-20108            Beginn: Mittwoch 15.01.2020**

**Anmeldeschluss: 10.01.2020 bzw. Eingang der Teilnehmergebühr**