



NEUER QI GONG KURS STARTET IN STOCKELSDORF

Veröffentlicht am 11.05.2023 um 10:00 Uhr

Beginn am 24.05.23 mit einer Schnupperstunde, 10 Trainingseinheiten, mittwochs 20 Uhr, Gerhart-Hauptmann-Schule, Turnhalle.

Das uralte chinesische Qi-Gong (Qi = Lebensenergie, Gong = ernsthaftes Bemühen / Fähigkeit) verbindet Atmung mit Körperhaltung und Konzentration / Bewusstsein. Schwerpunkt ist das Wiederholen und Verfeinern der Bewegungen, was zu einer Harmonisierung von Körper und Geist führt.



10 Trainingseinheiten, mittwochs 20 Uhr, Gerhart-Hauptmann-Schule, Turnhalle. Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer geeignet. Eine gewisse Grundfitness sollte mitgebracht.

/ Foto: ATSV

Beginn am 24.05.23 mit einer Schnupperstunde, Kosten 80€, für ATSV-Mitglieder 40€, Trainer Thomas Schmitt-Schech.

Nähere Informationen und Anmeldungen unter 01577-1747142 (Thomas Schmitt-Schech) oder 0451-496780 (Astrid Meier)