



NEUER QI GONG KURS AM MITTWOCH

Veröffentlicht am 17.05.2024 um 13:21 von Redaktion Stodo.NEWS

Neuer Qi Gong Kursus, mittwochs ab 20 Uhr . Neue

Teilnehmer sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Die nächste Übungsstunde findet am 22.05.24 um 20 Uhr in der Gerhart- Hauptmann- Schule, Stockelsdorf, Breslauer Str. statt.

Beginn am 22.05.24 mit einer Schnupperstunde, an der gegen eine Zahlung von nur 4 € teilgenommen werden kann. Kosten 10 Stunden 80€, für ATSV-Mitglieder 40€ Trainer Thomas Schmitt-Schech wieder ab 05.06.24 und bis dahin Henning Beutler Nähere Informationen und Anmeldungen unter 01577-1747142 (Thomas Schmitt-Schech) oder 0451-496780 (Astrid Meier)

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.