



Qigong – Meditation in Bewegung

Das Leben pflegen, schätzen und ehren. Qigong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin.

Für jeden geeignet – Einstieg jederzeit möglich.

Sie bringt unterschiedliche Bereiche des Menschen (Körper, Energie, Geist, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung) in Beziehung und Harmonie zueinander. Wissenschaftliche Untersuchungen haben bestätigt, dass Menschen, die regelmäßig Qigong üben, z.B. über eine bessere Haltung, entspannte Herztätigkeit, gute Knochendichte, eine gestärkte Abwehrenergie verfügen. Es ist eine Heilkunst für Körper, Geist und Seele.

Wir lernen die Einheit 18, Bewegungen Teil II.

Beginn: Montag, 09.01.2023, von 17.30 – 18.30, und 18.45 - 19.45

Mittwoch, 11.01.2023, von 18.15 – 19.15 und 19.30 – 20.30

Jeweils 10 Termine im Pfarrsaal Göggingen, Öhmdwiese 6

Kosten: 70 €

Kursleitung: Sieglinde Weber, 07576/ 1744