

Qi Gong, Yoga und Entspannung

Qi Gong, Yoga und Entspannung eine Kombination die für jede/n etwas bietet. Sanfte und effektive Bewegungsabläufe laden ein mit diesen beiden Jahrtausend alten Trainingsmethoden zu üben.

Qigong hilft, ebenso wie Yoga, mit den alltäglichen Stresssituationen besser fertig zu werden, es stärkt die Abwehrkräfte und regt die Regenerationsfähigkeit des Organismus an. In diesem Kurs haben die Teilnehmer Gelegenheit sich mit diesen Trainingsmethoden vertraut zu machen.

10 Abende, jeweils dienstags

Nummer: 1. Termin

GK 1 fortlaufend immer donnerstags

Uhrzeit:

19.15-20.45 Uhr

Kosten:

70,00 €

Ort:

Tagesstätte der AWO Seniorenwohnanlage, Hauptstr. 60,
78244 Gottmadingen (Eingang Rielasinger Str)

Leitung:

Bettina Hahn, Qi Gong Trainerin