

TSV Haubersbronn

Qigong Yangsheng im Sommer für Daheimgebliebene

mit Kirsten Katz (Qi-Gong-Ausbilderin), insgesamt 6 Mal.

Termine 2.8. und 4.8.

9.8. und 11.8.

16.8. und 18.8.17

Jeweils morgens um 9.00 Uhr. Ca. 1 Stunde, Treffpunkt Wiese an der Festhalle.

Die Qi-Gong-Übungen werden gründlich angeleitet und individuell den Fähigkeiten der Kursteilnehmer /-innen angepasst. Der Kurs richtet sich an Anfänger, Neugierige und geübte „Qi Gongler“. Wir üben im Freien, bei Regen in der Halle. Thema wird sein die 8 Brokate, im Stehen und Gehen.

Qi Gong verbessert nicht nur die Körperwahrnehmung, sondern stärkt die innere Mitte und sorgt somit für geistige Ruhe, Entspannung, Konzentration. Neuronale Prozesse werden geschult. Geübt wird in bequemer(Alltags-)Kleidung, weichen Sportschuhen oder Barfuß, wer mag.

Eingeladen und angesprochen dürfen sich fühlen alle Mitglieder des TSV und gerne auch Gäste. Der erste Termin ist ein kostenloser Schnuppertermin.

Kosten des Kurses:

Mitglied: 12,50 €

Gast: 35 €

Anmeldung und weiterführende Informationen: TSV Haubersbronn, Sibylle Lentini

E-Mail: slentinis@tsv-haubersbronn.de, Tel. 071 81-6 20 20,

Fragen zum Inhalt (nicht Anmeldung oder Bezahlung) vorab an

E-Mail: KirstenKatz@t-online.de oder 0160-1221966