



Qigong am Morgen

IM GENERATIONENPARK BAD ERLACH

mit **Volker Hessel**, Qigong-Lehrer,
Physiotherapeut und Rolfer™

**Jeden Montag, beginnend am 24. Juni 2019,
um 07.30 Uhr bis 08.15 Uhr
bis 26. August 2019 (verlängert bis 30.09.2019!!!)**

Mit Übungen aus der alten Tradition des Qigong nutzen wir gemeinsam den Montagmorgen, um aktiviert und entspannt zugleich in die Woche zu starten. Über einfache Bewegungen und meditative Übungen schulen wir Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie auch unsere Fähigkeit, den Geist zu sammeln und genießen die Morgenstimmung.

Alle, die ihrem Körper und ihrer Seele Gutes tun wollen, sind herzlich willkommen - TEILNAHME KOSTENLOS !

Die Einheit findet bei jedem Wetter statt, entfällt bei starkem Regen.

Nähere Informationen bei GGR Rudolfine RÄDLER, Tel. 0664 88687020