



Qigong am Morgen

IM GENERATIONENPARK BAD ERLACH

mit Volker Hessel
Qigong-Lehrer und Physiotherapeut

Jeden Montag, beginnend am 5. Juli 2021
bis 23. August 2021,
jeweils 07.30 Uhr bis 08.15 Uhr

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 Geist etwas Gutes tun wollen, sind herzlich willkommen - TEILNAHME KOSTENLOS !

Bei jedem Wetter außer Regen!

Nähere Informationen bei Volker Hessel, Tel. 0699 11002783