



# Qigong am Morgen

## IM GENERATIONENPARK BAD ERLACH

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

Jeden Montag, beginnend am 6. Juli 2020,  
jeweils 07.30 Uhr bis 08.15 Uhr  
bis 24. August 2020

*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 !**

Bei jedem Wetter außer Regen!

Nähere Informationen bei GGR Rudolfine RÄDLER, Tel. 0664 88687020