



Qi Gong

ab 16. 03., Montags, 15.30 Uhr

Qi Gong-Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Sie sind sanft, geschmeidig, langsam, ungezwungen. Sie fördern einen ruhigen und friedvollen Geist und unterstützen dadurch die Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Und: Durch ihre Vielfältigkeit kann sie jeder Mensch praktizieren und einsetzen!

Leitung: Christoph Roethel/ Zen-Lehrer

Kosten: Einzel 3,- € / inkl. anschl.

Zen-Meditation ab 16.30 Uhr, 5,- €

AWO-Aktivtreff Louise Schroeder
Gefionstr. 3 / Tel. 43 42 02