

ANMELDUNG:

Telefon 0345 68296066

E-Mail: veranstaltungen@rheuma-liga-sachsen-anhalt.de

Qigong

Dem Stress des Alltags Paroli bieten

Zur Praxis dieser chinesischen Therapie gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Diese dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper.

Unter fachlicher Anleitung zur praktischen Anwendung im Alltag

Referent: Ralf Helm (Dipl. Sportlehrer und Qigong-Trainer, Suhl)

Wo? Konrad-Martin-Haus, Bad Kösen

Wann? **03. März 2023** & **23. Juni 2023** (jeweils 10:00 - ca. 16:00 Uhr)

Kosten? 15 € Mitglieder / 25 € Nichtmitglieder
(inkl. Mittagessen und Kaffeegedeck)
Pausen- und Essenszeiten werden vor Ort festgelegt

GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

