

QIGONG

ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST



Wer: Alle die Lust haben, die wohltuende Wirkung von Qigong kennenzulernen

Wann:
Donnerstags 09.30-10.00 Uhr
Kosten: Keine

Wo:
Auf den Wiesen an der
Jakobuskirche oder
bei Regen im Stadthaus

Information & Anmeldung:
06181/975-237
hristina.jonuzi@bruchkoebel.de

www.bruchkoebel.de/familie-bildung-soziales/gemeinwesenarbeit



QIGONG

ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Nettes und entspanntes Miteinander für Erwachsene

Der Qigong-Treff ist besonders für jene Bruchköbelerinnen und Bruchköbeler geeignet, die Spaß daran haben die wohltuende Wirkung von Qigong kennenzulernen und sich draußen zu bewegen.

Mit Qigong können Sie sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und gemeinsam mit anderen in der Natur Kraft tanken.

Qigong ist ein traditioneller chinesischer Volkssport, welcher üblicherweise an öffentlichen Orten praktiziert wird. Qigong als Sport zu bezeichnen kann etwas irreführend sein, denn es ist gleichzeitig ein Hauptbestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es beinhaltet Elemente des Kampfsports, wird allerdings in Form von langsamen und fließenden Bewegungen ausgeführt. Aufgrund dessen kann Qigong auch als eine Art von meditativer Bewegung verstanden werden.