

Qigong – kraftvoll und ruhig durch die Krise

Wir nutzen die Kraft des Bewegten und Stillen Qigong, um mit einem geschmeidigen Körper mehr Energie aufzunehmen und zu bewahren. Der achtsame Umgang mit sich selbst fördert ein gutes Körperbewusstsein, eine positive Grundhaltung und das Gefühl der Gelassenheit auch während der Krise.

- Inhalt:** Wir machen Übungen, die den Körper durchlässig machen, Verspannungen lösen und den Geist ruhig werden lassen
- Zeiten:** 14.01.2021 – 25.03.2021 immer Donnerstag von 9.45 – 10.45 Uhr („Einlass“ ab 9.30 Uhr) (Kein Kurs am 18.02.)
- Kursort:** Webinar über Zoom; Sie benötigen dafür ein Laptop oder Tablet mit WLAN (mit der Teilnahme erkennen Sie die Datenschutzrichtlinien von Zoom an)
- Kosten:** 80 € für 10 Kurstage (Krankenkassen-Präventionskurs)
- Anmeldung:** Irina Schenker:
info@taichi-augsburg.de



Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0821 – 71 47 49
info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de