

Schnupperkurs 19.02.2024 – 18.03.2024

„Qigong am Montagabend“

Wann: Montag: 18.30 – 19.30 Uhr (5x)

Wo: Vereinsheim des TuS-Esingen,
Knicktvierte / Steenloskamp, Tornesch
(Nähe Klaus-Groth-Schule Tornesch)

Wir werden uns mit dem Qi (Atem, Energie) beschäftigen (gong).
Dafür werden wir 18 Übungen des Qigong erlernen.
Durch das Üben der verschiedenen Bewegungsformen werden wir
mehr Beweglichkeit erreichen und Wohlbefinden erfahren.

Für die Teilnahme sind keinerlei Voraussetzungen erforderlich.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Jede Stunde endet mit einer geführten Entspannungseinheit.
Hierfür bitte eine Decke und evtl. ein Kissen mitbringen.

Kosten für TuS-Mitglieder: 10,00 €
Kosten für Nicht-Mitglieder: 35,00 €

Info: Gerd Theuring
Handy: 0170-6941049