



Qigong-Kurse

Für wen?

Einsteiger & Geübte, die Energie und Gelassenheit für den Alltag suchen

Wann?

donnerstags 17:00–18:00 ab 13.11.
samstags 15:00–16:00 ab 15.11.

Was erwartet dich?

Sanfte, fließende Bewegungen, bewusstes Atmen und Momente der Stille