



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