



SG Buxtehude-Altkloster e.V.

Vom 01.03. - 17.05.2023

(außer am 29.03. u. 05.04.)

Mittwochs: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschule Altkloster

Qi Gong

Gebühr für einen Kurs á 10 Stunden:

Nicht-Mitglieder: 55,00 € SG-Mitglieder: 25,00 €

Qi Gong ist die Beschäftigung mit dem Qi unserer (Lebens) Energie. Durch einfache Übungen nach bestimmten Prinzipien, Schritt für Schritt, dem Übungsniveau angepasst, in Ruhe, entspannt mit großer Aufmerksamkeit werden Bewegungen ausgeführt. Diese führen zu einer Entdeckung und Entwicklung von Körper, Geist und Seele. Die Übungen sind alters unabhängig und werden individuell angepasst.

Kursleiterin: Heike Hagenbrock

Anmeldung: SG-Center

Tel.: 04161-81161

Mail: info@sg-buxtehude-alkloster.de