



# **SG Buxtehude-Altkloster e.V.**

**Vom 09.09.2026**

**Nicht am 14.10, 21.10.,**

**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 einfach Übungen nach bestimmten Prinzipien, Schritt für Schritt, dem Übungsniveaus 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-altkloster.de](mailto:info@sg-buxtehude-altkloster.de)