

Sport + Spiel + Spaß + Integration + Prävention = TuS Bloherfelde

Qigong – Kurs

Qigong (氣功) ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.



Bild: dosb

Ein neuer Qi-Gong-Kurs startet beim TuS Bloherfelde

am 27.8.2024 für 10 Wochen

Von 19.00 – 20.30 Uhr

werden im Gymnastiksaal am Brandsweg die Grundlagen einer entspannten Haltung vermittelt.

Atmung und langsame Bewegungen ermöglichen eine Harmonisierung des Körpers, steigern das Wohlbefinden und sorgen für Entspannung.


Bei regelmäßiger Teilnahme sind die Kursgebühren durch die Krankenkassen erstattungsfähig.

Eine Anmeldung, schriftlich oder per Mail, ist nötig.

Auskunft gibt es unter Tel. 9571957 oder

info@tus-bloherfelde.de



 0441 9571957

 info@tus-bloherfelde.de

 www.tus-bloherfelde.de

