

DAO
MKK



VEREIN FÜR
BEWEGUNGSKÜNSTE
& GESUNDHEITSFÖRDERUNG

QIGONG EINSTEIGERKURS

in Wächtersbach

„Der Herbst ist der Frühling des Winters.“ (Henri de Toulouse-Lautrec)

Mittwochs ab 21.08.24

12 Termine

19.45 Uhr–21.00 Uhr

Lösen der Gelenke, ausgiebiges Dehnen und tiefes Durchatmen – Körper und Geist entspannen und Kraft schöpfen mit leicht nachvollziehbaren Qigong-Bewegungen aus der Übungsreihe „Acht Brokate“ sowie Basisübungen aus dem Taiji Quan. Diese Übungen helfen, die Lebens Energie zu harmonisieren, den Körper zu stärken und den Geist zu klären, sodass wir die Qualität und Klarheit des Herbst Elements Metall in unserem täglichen Leben spüren können.

WO: Untermühle 3 / Musikgartengelände

bei gutem Wetter **OUTDOOR Training!** Kein Kurs in den hess.Ferien.

Kursbeitrag: Für aktive Mitglieder von DAO-MKK ist dieser Kurs inklusiv.

Nichtmitglieder: 16 € pro Einheit Gesamtbeitrag = 16 € × 12 = 192 €

Passive Mitglieder: 15 € = Gesamtbeitrag = 15 € × 12 = 180 €

Julia Ballin, Kursleiterin whatsapp: #01578 2852484, jetzt schnuppern!

kurs@dao-mkk.de

www.dao-mkk.de

DAO-MKK e.V. 1. Vorsitzende Renate Conrad, Tel. 0177-3616674;

2. Vorsitzende Silke Wilde 0163-8698695; Kassierer Dr. Norbert Staab 0171-3666886

Bankverbindung: Kreissparkasse Schlüchtern, BIC HELADEF1SLU, IBAN DE04 53051396 00000 50744

