

Qigong und Entspannung mit Inge

10 Abende, donnerstags von 18:30 bis 19:45 Uhr

Schnupperabend und Beginn: 16. April 2026

Ort: Im WuBianFu, zum Wartturm 5, Gelnhausen

ganz gegenwärtig
in meinem nährenden Raum morgens
Brotaufstrich



Zeiten der Balance im Alltag finden, Wohlbefinden spüren, Vitalität stärken,
Selbsteilungskräfte aktivieren...

Der Kurs: „Qigong und Entspannung“ könnte hierzu eine positive Wirkweise begünstigen.
Qigong, als ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin, ist eine bewährte Methode
der Lebenspflege, der Gesunderhaltung im ganzheitlichen Sinn.
Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen angesprochen.

Kursinhalte:

- Bewegungsbilder aus den „18 Bewegungen des Taiji Qigong“
- Basisübungen
- Entspannungsübungen, u. a. aus der Methode der Progressiven Muskelentspannung

Ein Krankenkassen zertifiziertes Präventivangebot

10 Treffen à 13 Euro, für aktive Vereinsmitglieder ist der Kurs inklusive.

Infos und Anmeldung: schweizerkaes@gmx.de

Tel.: 06050 9062562

Auf ein gemeinsames Üben freut sich:

Inge Schweizer – Qigong-Lehrerin