

# QIGONG

Die Jahrtausende alten Übungen sind einfach, langsam und fließend und vor allem sehr effektiv zur Gesundheitsprävention, sowie wohltuend bei allen Krankheiten. Qi Gong hilft bei der Stressbewältigung, kräftigt das Immunsystem, beübt die Sehnen und stärkt sanft die Muskulatur, verbessert Konzentration und Schlaf, kann Schmerzen deutlich mildern und hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, sowie das Verdauungssystem. Es wirkt ganzheitlich und bringt Körper und Geist wunderbar in Einklang.

Qi Gong ist für jeden geeignet. Menschen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, können die Übungen auch ohne Probleme auf einem Hocker ausführen.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an.

**Kursbeginn:** ab 13. April 2023 bis Mitte August

Donnerstags, 16.15 Uhr – 17.15 Uhr

Offener Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Der Kurs findet nach Absprache auch in den Ferien statt

**Kursort:** Rudi-Erhard-Halle

**Kursgebühr:** Einzelkarte 12 €, 5er Karte 50 €, 10er Karte 90 €

**Kursleitung:** Nadine Stock

**Anmeldung** ab sofort unter Tel. 0162 2087943 oder  
per Email unter [nadine\\_stock@icloud.com](mailto:nadine_stock@icloud.com)

Am 30.03.2023 um 16.15 Uhr findet eine kostenfreie Probestunde für alle Interessierten in der Rudi-Erhard-Halle statt.