



ORTSVERBAND  
ZEITLARN



# *Einladung*

*zum*

## *Qi Gong-Kurs*

Sie erlernen ausgewogene und harmonische Übungen, die begleitet von entspannter Aufmerksamkeit, die Lebenskraft Qi anregen. Bewegung und Ruhe sind die zentralen Aspekte der Übung. Entspannung und Selbstwahrnehmung können so gefördert werden, Verspannungen im Schulter-, Nacken-, und Rückenbereich gelöst und das Wohlbefinden insgesamt verbessert werden.

Bitte auf bequeme Kleidung achten, Socken/leichte Turnschuhe

**Beginn:**            **Mittwoch, 16. Jan. 2019**

**Wann:**            **Jeweils von 19.00 - 20.00 Uhr**

**Wo:**              **Pfarrheim Zeitlarn**

**Kosten**            **für 10 Termine: 65,- Euro**  
KAB-Mitglieder erhalten 5,- Zuschuss

**Trainerin:**      **Marlies Bartl**

**Anmeldung:**    Hans Schmied, Tel.09402/2830  
oder per Email: [hans.schmied@gmx.net](mailto:hans.schmied@gmx.net)