



ORTSVERBAND
ZEITLARN



Einladung zum

Qi Gong-Kurs

-zertifiziert-

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, 11. Sept. 2019

Wann: Jeweils von 19.00 - 20.00 Uhr

Wo: Pfarrheim Zeitlarn

Kosten für 10 Termine: 65,- €uro

KAB-Mitglieder erhalten 5,- Zuschuss

Trainerin: Marlies Bartl

Anmeldung: Hans Schmied, Tel.09402/2830
oder per Email: hans.schmied@gmx.net