



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, **22. Sept. 2021**

**Wann:** Jeweils von 18.00 - 19.00 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)