



Montags
9.00 Uhr Raum 4
mit Bas

Neu ab Januar

Qi Gong

Die ruhigen fließenden Bewegungen beim Qi Gong führen Körper und Geist zusammen. Man gewinnt Ruhe und Gelassenheit, Balance, Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit.

Dazu stärkt man Muskeln, Knochen und Gelenke und reguliert seine Atmung.