



## mit Qi Gong deine Mitte stärken und bewahren

Wir üben in bequemer Kleidung  
einfache, aber effektive Bewegungssequenzen,  
Wahrnehmungspausen zum Integrieren neuer  
Erfahrungen.

Wir wollen die ganz natürliche Bewegung erforschen,  
wollen erfahren, wie wir unser Nervensystem  
balancieren und beeinflussen können.

All dies werden wir heiter, „gwundrig“ und entspannt  
angehen.

maximal 5 Personen

SMS-Voranmeldung am Tag zuvor :

079 605 09 03

Kosten für 75 Min 30.- / im 10er Abo 25.- (250.-)

Wann? **Donnerstag 18.45 - 20 Uhr**  
**Mittwoch, jede 2. Woche 18.15 -19.30**

