



# **Qi – Gong- Kursus**

## **Fernöstliche Entspannungsmethode**

Dienstags von 19 bis 20:30 Uhr  
**Start am 6. März 2018 - 8 Termine**  
(außer in den Osterferien)

Turnhalle Grundschule Jungfernbusch, Beethovenstr., Schortens

## **Lass Dich inspirieren**

Sanfte, ruhige und harmonische Bewegungen  
führen zu Entspannung und körperlichem Wohlbefinden

Körper, Geist und Seele im Einklang

Achtsamkeit    Langsamkeit  
Stille            Energie

Bewegungsform im Stehen  
Für Teilnehmer mit und ohne Erfahrung geeignet

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Socken

Leitung: Frauke Kerschbaum Kursleiterin Qi Gong

Anmeldung: Geschäftsstelle des Heidmühler FC Tel.: 04461/84656  
hfc-turnen@gmx.de