



# FIT IM FRÜHLING MIT QIGONG

QiGong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die Körperbewegungen, Atemtechniken und Meditation kombiniert, um die Gesundheit zu fördern, die Energie zu regulieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

**Jeden Dienstag ab dem 11. Februar bis zum 24. Juni 2025, immer von 12:00 bis 12:30 Uhr.**

Im oder neben dem AWO-Häuschen, je nach Wetter (Lönsweg 16). Bitte mitbringen: Handtuch, Wasser und gemütliche Kleidung.

Alle sind herzlich willkommen mitzumachen!

Das Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung.

Mehr Infos zum Kursleiter finden Sie hier



gefördert von:

