



Mehr
Generationen
Haus

Miteinander - Füreinander

Bremen
Schweizer Viertel

Verein
Kneipp
aktiv & gesund



BREMER HEIMSTIFTUNG

Qi Gong

im Mehrgenerationenhaus Bremen (MGH) – Schweizer Viertel
Graubündener Straße 10, 28325 Bremen



马王堆三号汉墓出土导引图复原图

Wo: Im MGH, Bewegungsraum (1. Etage)

Wann: Mittwochs von 17.00-18.00 Uhr

Termine: neuer Kurs 03.04. bis 12.06. (10 Termine)

Kosten: 60€ (2.Kurs)

Qi Gong verbindet Bewegung und Stille und aktiviert und stärkt die natürliche Lebensenergie des Menschen. Sanfte Körperbewegungen werden mit Atmung und Aufmerksamkeit kombiniert. Die Übungen fördern Ausgeglichenheit, Entspannung und innere Ruhe im Alltag.

[Anmeldung unter: Christa Anders\(0421\) 699 099 01](mailto:Christa.Anders@kneippverein.de)