

Qi Gong

Neue Kurse
Neue Termine

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 15.45 -16.45 Uhr und 17.00-18.00 Uhr

Termine: neue Kurse vom 15.01. - 19.03.2025

(je 10 Termine)

Kosten: 60€ pro 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)