



Im Jahr des Tigers 2022

Qi Gong - Meditation in Bewegung

氣功

Der Ursprung dieser Bewegungskünste führt uns in alte chinesische Klöster, Mönche hielten Ihren Geist und ihren Körper bis ins hohe Alter mit Qi Gong frisch.

Qi Gong beeinflusst alle körperlichen und psychischen Prozesse. Blockaden in den Energieleitbahnen werden gelöst, was zur Verbesserung der Funktion aller Organe führt. Der breite Anwendungsbereich von Qi Gong umfasst: Gesunderhaltung, Therapie chronischer Erkrankungen und Linderung von Beschwerden. Die Übungen sind leicht erlernbar und können individuell angepasst werden. Qi Gong kann ideal von älteren Menschen geübt werden.

Bitte bequeme Kleidung und saubere Trainingsschuhe mitbringen.

Ort

Pestalozzischule in Prenzlau
Gymnastikraum 1. OG,
Winterfeldtstraße 44

Zeit

dienstags 18:30 – 19:30 Uhr

Kosten

4 Wochen kostenfrei, danach
Vereinsbeitrag von 15€/mtl.

Übungsleiter



Gerhard Peilstöcker
info@kks-kranich.de
+49 151 2008 44 90

Anmeldung

Kampfkunstschule Kranich
www.kks-kranich.de