

Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Es ist eine bewusste Bewegungsmeditation, die den Energiefluß im Inneren und Äußeren fördert. Dadurch werden Körper, Geist und Seele zu einer Einheit, das Immunsystem wird unterstützt und die Gesundheit gefördert .

- Wann:** **Donnerstag**
09.15 – 10.15 Uhr
- Kursleiter:** **Hans-Joachim Deike**
- Kosten:** **70,- Euro für 10 Termine**
- Wo:** **Begegnungsstätte Rellingen**
Rosenkamp 21

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung

Anmeldungen bitte unter:
04101 55 31 86 oder **bgst@drk-kreis-pinneberg.de**