



QiGong

Wir werden in diesem Kurs das Qi Gong der fünf Elemente und auch Übungen aus dem Taiji QiGong kennenlernen.

Die ausgleichenden und belebenden Körperübungen des Qigong haben ein Jahrtausend alte Tradition und sind verwurzelt in der chinesischen Medizin und in der daoistischen und buddhistischen Tradition.

Qigongbewegungen sind langsam, fließend und harmonisierend. Sie mobilisieren Energie, stärken Gesundheit und Lebenskraft und wirken gleichzeitig entspannend und zentrierend.

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe tragen.

immer freitags von

16:00-17:00 Uhr

Übungsleiterin: Katrin Schäfer

im Sport- und Gesundheitszentrum
Heisinger Str. 393, 45259 Essen

20.09.-06.12.2024 10x

Mitglieder 60,00 €

Nichtmitglieder 80,00 €

(Der Kurs findet am 08.11.2024 nicht statt)

Sie können gerne an einer kostenfreien Schnupperstunde teilnehmen

Weitere Informationen und Anmeldung

in der Geschäftsstelle der DJK Heisingen

Heisinger Str. 393, 45259 Essen

Email info@djk-heisingen.de Tel. 0201 / 46 10 70

oder unter www.djk-heisingen.de

SPORT VOR ORT



HEISINGEN