

Neues Kursangebot im Turnverein: Qigong für Anfänger

Der Turnverein 1892 Nieder-Wöllstadt e.V. erweitert sein Gesundheitsangebot und lädt herzlich zum neuen Kurs „Qigong für Anfänger“ ein. Der Kurs findet ab Montag, dem 20. April, wöchentlich montags um 18:05 Uhr im Gemeindesaal der evangelischen Kirchengemeinde und im Sommer auch im Freien statt.

Qigong ist eine jahrtausendealte chinesische Praxis, die sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und meditative Elemente miteinander verbindet. Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen, die Beweglichkeit zu fördern und Stress abzubauen. Ergänzend werden im Kurs auch einfache Breathwork-Übungen vermittelt, die helfen, die Atmung zu vertiefen, die Konzentration zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Der Kurs richtet sich insbesondere an Einsteiger und alle, die einen ruhigen Ausgleich zum Alltag suchen.

Kursleitung: Jürgen Wegner

Kontakt: 0163 1709 789

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!