



Zhineng QiGong

für ein gesundes langes Leben!

Ein Kursangebot für Jung und Alt!

Qigong zu üben ist grundsätzlich für jedermann geeignet – von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter. Die Übungen werden hauptsächlich im Stehen oder Sitzen durchgeführt. **Zhineng QiGong** ist eine QiGong Form, die das physische und mentale Wohlbefinden steigert. **Zhi** heißt Intelligenz, oder die Fähigkeit des Gehirns mit der Außenwelt umzugehen. **Neng** heißt Potenzial und bezieht sich sowohl auf physische als auch mentale Eigenschaften. Es ist ein sanftes Training des Bewegungsapparates, das zum einen die Körperwahrnehmung verbessert und die Funktionserhaltung der Organe stärkt, als auch für mehr psychische Ausgeglichenheit sorgt. Gemeinsam wollen wir die Stufe 1 des Zhineng QiGong erlernen.



Am Mittwoch, den 14.02.2018 von 18:30 - 20:00 Uhr
treffen wir uns wöchentlich
in der Begegnungsstätte St. Vinzenz
im Caritaszentrum, Rheinstraße 11 – 13 in Einhausen

Kommen Sie doch einfach mal vorbei und schauen sich das Angebot unverbindlich an. Neue Gesichter sind hier immer willkommen.
Wir freuen uns auf Sie!

Kursdauer:

15 x 90 Minuten von Februar 2017 bis Juni 2018 durchgehend einmal pro Woche

Kursgebühr:

TV-Mitglied: 71,00 €

Nichtmitglied: 105,00 €

Kurs-Anmeldung:

Bitte melden Sie sich an bei **Frau Corinna Koch** (TV Einhausen, Tel.: 595811, turnabteilung@tv-einhausen.de) oder bei **Frau Claudia Ebner** (SoNAh Büro, Caritaszentrum St.Vinzenz, Tel.:8480912, c.ebner@caritas-bergstrasse.de).

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.