

Qi Gong-Ferienkurs im TV Waldstraße

Am Vormittag die Entspannung für den Tag und darüber hinaus finden

Qi Gong basiert auf der chinesischen Heilkunde und hilft Geist, Seele und Körper zu harmonisieren. Die weichen und sanften Bewegungen sind besonders leicht erlernbare Übungen, die sich problemlos auf den Alltag übertragen lassen.

Die Kursteilnehmer erfahren wie sie

- mit Meditation zu innerer Ruhe finden,
- mit Qi Gong ihre Lebenskraft harmonisieren,
- mit Atemübungen ihre Vitalität steigern,
- ihre Sehnen und Muskeln kräftigen können.

Der Kurs ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken.

Susanne Simon, Qi Gong-Lehrerin und Shiatsu-Therapeutin, freut sich auf die Kursteilnehmer im TV Waldstraße.

3-wöchiges Ferien-Kursangebot

- Kursbeginn: Freitag, 22. Juli 2016
- Trainingszeiten: freitags, 9.00 – 10.30 Uhr
- Trainingsort: TVW-Turnhalle, Buchenstraße 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 40,00 Euro; Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 15,00 Euro.

Anmeldung und Infos:

TVW-Geschäftsstelle

Tel.: 0611-880 4218 oder

E-Mail: info@tv-waldstrasse.de

