

# QI GONG, YOGA & ENTSPANNUNG IM SPÄTHERBST



Qi Gong Yoga ist eine ganzheitliche Methode. Durch das Zusammenwirken beider Übungssysteme wird der Energiefluss im Körper angeregt und verbessert. Nutzen Sie individuelle Heilungsmöglichkeiten mit Qi Gong Yoga und erfahren Sie Kräftigung und Stärkung für Ihr Organ- und Immunsystem.

Begleitet mit Duft, Klang und Entspannung lernen Sie vielfältige Bewegungsabläufe kennen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind. Sie dienen dazu, um zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und dem Tag mit Lebensfreude zu begegnen. Fühlen Sie sich wohl, stark, gesund und entspannt.



**Termine** 5 Abende  
Dienstag 25.10. - 13.12.2022  
Mittwoch 26.10. - 14.12.2022

**Wann**  
Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr  
Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr

**WO** Herzogstraße 25  
in Herzogsweiler  
im Bürgerhaus

**Kosten** 61,00€ pro Kurs

Eine Matte, Decke und Kissen  
bitte mitbringen.

Verbindliche Anmeldung nehme ich  
per E-Mail oder Telefon entgegen.  
Durch die Überweisung der Kursge-  
bühr wird die Anmeldung wirksam.

Ich freue mich auf Sie!