



Qigong-Kurs

Qigong - mit vereinfachten Übungselementen aus traditionellen chinesischen Bewegungsformen wie dem "Spiel der fünf Tiere" oder dem Knochenmark-Qigong.

Ob im Sitzen oder Stehen: Sanfte Bewegungen wie "die Welle schieben" oder "den Mond vom Meeresboden heben" fördern Beweglichkeit, Koordination und innere Ruhe. Begleitet wird dies von kleinen Entspannungsübungen und viel Vorstellungskraft.

Wann: ab 19. November, immer mittwochs
15:00 bis 16:00 Uhr

Wo: AWO "Am See"
Müggelseedamm 244 | 12587 Berlin

Unkostenbeitrag: 2€ (AWO-Mitglieder frei)

Mehr Infos & Anmeldung unter:

Tel.: 030 645 194 5 bzw. hausamsee@awo-suedost.

■ SOLIDARITÄT ■ TOLERANZ ■ FREIHEIT ■ GLEICHHEIT ■ GERECHTIGKEIT