



Gesundheits- Qigong- Yi Yin Jing

am Strandbad

Badsee/ Beuren

Die Wandlung des Gewebes

Termine:

Montag
04.08.25
11.08.25

Mittwoch
06.08.25
13.08.25

17-18:30Uhr

In einfachen Bewegungsformen stärken wir den Fluss des Gewebes. Die Übungen stärken Muskeln, Sehnen und Gelenke, fördern die Konzentration und klären den Geist.

Qigong ist eine 5000 Jahre alte Tradition die übersetzt auch „Pflege der Lebensenergie“ heißen könnte. Yin und Yang, zwei zusammengehörende Gegenteile eines Großen und Ganzen, werden durch die Übungen ins Gleichgewicht gebracht.

Außer Lust auf Bewegung und Einlassen auf die Übungsstunde sind keine Vorraussetzungen nötig.

Wir treffen uns jeweils am Volleyballfeld neben der Liegewiese des Strandbades.

Teilnahmegebühr: 15€

Rainer von Türcke
Medizinischer Qigong Trainer (M.Q.T.)

<https://qigong-und-freier-tanz.de/>

mobil: 0172 8320953