

# *Bewegungskunst Qi Gong*

## *Achtsamkeit in fließender Bewegung*



*Qi Gong führt uns in unsere Mitte, zurück in die Balance. Langsame Bewegungen, ausgeführt in innerer Achtsamkeit, beruhigen unser Körper- und Nervensystem.*

*Das Wunderbare ist, mit Qi Gong kann jede und jeder selbst aktiv für sich und sein Wohlbefinden Fürsorge tragen.*

*Die Übungen eignen sich für jedes Alter und auch für Menschen mit Bewegungseinschränkung.*

**Wann:**            *Mittwochs*            **Zeit:**            *18:30 h – 19:30 h*  
**Kursstart:**    *08.09.2021*

*Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Übungsstunden.*

*Moni*

**Monika Hedrich-Lehmann Mobil: 01525-3451096**

**Festnetz: 06206-158809**

(eventuell auf Anrufbeantworter sprechen, ich rufe zeitnah zurück)

**Email: [bewegung.impuls@gmail.com](mailto:bewegung.impuls@gmail.com)**