

QIGONG

Bewegung ~ Atmung
~ Achtsamkeit



Qigong („mit dem Qi arbeiten“)
ist eine chinesische Bewegungs-,
Konzentrations- und
Meditationsform zur
Harmonisierung von Körper,
Geist und Seele.



Mit einer Reihe von sanften
Übungen lösen wir Blockaden und
Verspannungen und bringen so
unsere Lebensenergie zum Fließen.

Wir erreichen dadurch eine
Vertiefung der Atmung,
Verbesserung der Koordination
und Gesamtbeweglichkeit sowie
eine tiefe Entspannung.



Anmeldung nur online unter
www.tsv-westerhausen.de /
Kursanmeldung

**10-maliger Kurs
ab dem 07.10.2025**

**immer dienstags
18.00 Uhr – 19.00 Uhr**

Spiegelsaal "TSV-Vital"
Sportzentrum am Ochsenweg
Ochsenweg 78a, 49324 Melle-Westerhausen

Kosten:

TSV Mitglieder: 20,00 €

Nichtmitglieder: 50,00 €

**Der Kurs ist sowohl für
Anfänger als auch für
Fortgeschrittene geeignet.**