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 03.03.2026

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.