



Sommer Qigong

im Ravensberger Park

An 5 Terminen im Juli üben wir Teil 1 der 18 Bewegungen des Taiji-Qigong im Park unter Bäumen, ausser wenn es regnet. Dabei erfahren wir die Verbundenheit mit der Natur, wir fördern unsere Achtsamkeit durch den ruhigen Atemfluss in Verbindung mit den sanften Bewegungen. Mit vielfältigen Vorstellungsbildern kommen wir an in unserer inneren Mitte.

Interessierte und Neugierige – egal ob klein oder groß, jung oder alt – sind herzlich dazu eingeladen!
Flache Schuhe oder Sandalen, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Mittwochs vom 2. bis 30. Juli von 17 - 18 Uhr
Kosten: 10.- Euro pro Termin in bar bezahlen

Ort: Hinterm Lichtwerk vorm Museum Huelsmann

Kursleitung: Regina Jürgens, Qigong-Lehrerin

Signal: 0177 644 1284

rmjuergens@posteo.de