

Qi Gong Kurs

„Natürlich Fit“

Entdecken Sie einfache Qi Gong Übungen, inspiriert von der traditionell chinesischen Medizin, um Ihren Energiefluss zu fördern und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Die einzelnen Übungen entspringen Beobachtungen in der Natur, ihren Kreisläufen, ihren Zusammenhängen und Fähigkeiten zur Regeneration und Verbundenheit.

Die fließenden und achtsamen Bewegungsabläufe in Kombination mit bewusster Atmung können gleichzeitig Ruhe-, Regenerations- und Entspannungszustände hervorrufen als auch Lebendigkeit und Vitalität fördern.



Kursdetails:

Leitung: Marita Khan - Qi Gong Trainerin

Ort: Altes Forsthaus Germerode e.V.
Abteröder Str.1
37290 Meißner

Termine: Die Qi Gong Kurstermine finden an folgenden Samstagen jeweils von 09.00 – 12.00 Uhr statt:

25. April 2026

09. Mai 2026

13. Juni 2026

18. Juli 2026

Kursgebühr: 120,- Euro (Refinanzierung über Krankenkasse möglich Kurs-ID KU-ST-CWV7X2) oder 30,- Euro pro Einzelmodul

Anmeldung: Altes Forsthaus Germerode

Tel.: 05657 678

buero@altes-forsthaus-germerode.de