



Qigong



Ziele und Inhalte:

Chi-Qigong ist eine asiatische Bewegungskunst, die weltweit von über 10 Millionen Menschen praktiziert wird. Es wurde entwickelt, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden des Übenden zu verbessern.

In unserer Qigong-Reihe mit wechselnden Schwerpunkten wird sich der kommende Kurs mit dem folgenden Thema beschäftigen:

Shibashi Taichi - Qigong (die 8 Brokate)

Der 2. Satz der sogenannten 18 Harmonien mit einer Zusammenfassung der besten Übungen.

Das ist Energiearbeit und Körpertraining zusammengefasst in einem Gesundheitstraining.

Kursbeginn: Montag, 09.04.2018 (10 Termine)

**Kurstage: Montags, 18.00 Uhr ÷ 19.00 Uhr
Sporthalle Goldenbühl-Schule, Gymnastikraum**

**Leitung: Andreas Luft
(Qigong Lehrer des Centre Qigong Karlsruhe)**

**Preis: 57.- €
19.- € (für Mitglieder des TV Villingen)**

**Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder
per Mail info@tvvillingen.de**