



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:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong nach Professor Jiao Guorui. Sie beinhalten die Prinzipien des Qi Gong und stellen eine Taiji-Übungsmethode dar. Sie sind symmetrisch ausgewogen und verbinden Übungen in Ruhe mit Übungen in Bewegung.

Kursbeginn: Montag, 17.09.2018 (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**