



Erste Schritte in die Welt des Qi Gong

Dieser Kurs stellt Ihnen einfache, leicht erlernbare Qi Gong-Übungen vor. Die Kombination von langsamen, fließenden Bewegungen und stillen Übungen gibt Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Kraft zu sammeln. Die Übungssysteme fördern einen sanften, achtsamen Umgang mit uns selbst und bilden einen gesunden Gegenpol zum hektischen Alltag. Es gibt keine Altersbegrenzung oder besondere Anforderungen an die Beweglichkeit.

In dem Entgelt ist eine Nutzungskostenumlage von 27 Euro enthalten.

Eine Anmeldung ist möglich online über die Homepage (<https://www.vhs-duisburg.de/vhs/>) oder an h.pieper@stadt-duisburg.de).

SR6377

Thomas Blume

do 10x, 22.09. - 08.12.

08:30 – 10:00 Uhr

20 Ustd

Franziskushaus, Großenbaum

83,00 € (69/55/44)

Dezernat für Bildung, Arbeit und Soziales

VHS Duisburg, Steinsche Gasse 26, 47051 Duisburg

Tel. 0203/283-2775, h.pieper@stadt-duisburg.de

www.vhs-duisburg.de