



Foto: © Mit freundlicher Genehmigung von "Das Bachmann und Kulturverein Plan/K"

QI GONG AM FLUSS im Strandbad Plank am Kamp

Qi Gong ist eine Form der harmonischen Bewegung,
inspiriert von der Natur.

Die Bedeutung der beiden Zeichen Qi und Gong nebeneinander
stehen für die „Arbeit mit der Lebensenergie“.

Dabei geht es nicht um sportlichen Wettbewerb.

Es geht vielmehr um Wohlfühlen und Freude, darum sich zu (er)spreuen
sowie Vertrauen in und zu sich aufzubauen, indem wir
Körper und Geist in Balance bringen.

Qi Gong ist für alle an Bewegung interessierte Frauen und Männer
in allen Altersgruppen ideal geeignet. Die Grundpositionen sind leicht zu erlernen
und können auch nach dem Kurs überall praktiziert werden.

TERMINE*:

Sonnenuntergangs-Qi Gong
jeweils **donnerstags** um 20h
29. 6. / 6.7./ 13.7.

Aktives Erwachen mit Qi Gong
jeweils **freitags**, um 8.30 h
30.6./7.7./14.7.

Nimm dir dafür ca. 1 - 1,5 Stunden Zeit.

Wertschätzungsbeitrag:
18,- pro Person je Einheit

Bitte unbedingt um deine Anmeldung*,

Vera: E-Mail office@verabachner.at, Renate: telefonisch/SMS 0699 104 39 161
wir freuen uns auf dich, Vera & Renate

* Mindestens 6 Teilnehmer*Innen, bei fast jedem Wetter - außer Starkregen, Sturm, Gewitter



Web: www.verabachner.at | E-Mail: office@verabachner.at