

Qi Gong im Garten.

Qi Gong, die Pflege unserer Lebensenergie, ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Sanfte, fließende, aus der Mitte entstehende Bewegungen laden zur Selbstwahrnehmung ein und zum achtsamen bei sich in der Welt sein.

In einer inspirierenden Umgebung werden wir die Bewegungen des Kranich Qi-Gongs praktizieren.

Montags, 18.00 - 19.00 Uhr

4 Termine 05. - 26. Juli 2021

Sackmannstr. 22, 30453 Hannover Limmer

Gebühr: 32 € pro Person | (Bitte zum ersten Treffen mitbringen.)

Teilnahme nur mit Anmeldung über Kulturtreff Kastanienhof | max. 8 Teilnehmer

Bequeme Kleidung und Schuhwerk sind empfohlen

Leitung: Jutta Harles

(Qi Gong-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin)

Nähere Infos: Jutta Harles: 0511 44 78 22

Mögliche Kursfortsetzung im Spätsommer mit den Terminen:

September/Oktober 2021: 6 Termine 13., 20., 27., September; 04. 11., und 18. Oktober 2021



Charlotte Ost · 30453 Hannover · Harenberger Str. 31
Fon 0511- 16845064,
ost@kulturtreff-kastanienhof.de
www.kulturtreff-kastanienhof.de