

# G E S U N D H E I T

## E N T S P A N N U N G

### ***Qigong – Heilsame Bewegungsübungen für jedermann***

Unter dem Begriff Qigong werden chinesische Körperübungen verstanden, die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung miteinander verbinden. Qigong-Übungen sollen die Lebensenergie („Qi) stärken, so dass der Praktizierende körperlich und geistig gesund bleibt und sein Leben verlängert.

Geübt wird zum Großteil im Stehen, bequeme Kleidung und dicke Socken reichen aus.

**Kurs-Nr. 23STH3013**

Dozentin: Birgit Eichhorn

Gebühr: 60,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x, jew. 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

**Kurs-Nr. 23STH30117**

Dozentin: Birgit Eichhorn

Gebühr: 36,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 20. Juni 2023, 6 x, jew. 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.