



GOLDENES KREUZ

Gasthaus im Gunzesrieder Tal - seit 1877

Qi Gong

TaiChi – Qigong in 28 Schritten zur Gesunderhaltung des Körpers

Die Übungen verbinden TaiChi und Qigong
in harmonischer Weise.

- ◇ Festigkeit und Gelassenheit,
- ◇ Bewegung und Ruhe,
- ◇ gleichmäßiger tiefer Atemrhythmus

- Geeignet für Einsteiger -

Mittwoch von 19:00 bis 20:30 Uhr

11.01 / 18.01. / 25.01. / 01.02. / 08.02.12

Gebühr pro Abend 10,- €
5er Karte 45,- €

Kursleiter: Bernhard Schneider
Anmeldung: Tel: 08321 2560
Mitbringen: lockere, bequeme Kleidung

Glücklich der Mensch der es versteht
und sich bemüht das Notwendige, Nützliche
und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.

Sebastian Kneipp

www.goldeneskreuz.de