

# Qigong-Basics und Entspannung

freitags 9.45 Uhr bis 10.45 Uhr mit Susanne

Ort: **Im WuBianFu Zum Wartturm 5, Gelnhausen**

Kursinhalt:

Nach einer sanften Lockerung bringen uns Qigong und Tao Yin Basisübungen gleichermaßen in Bewegung und in die Stille. Die Schlussspannung enthält Elemente des Stillen Qigong, der Meditation und des Autogenen Trainings. Für alle die frisch und relaxt ins Wochenende starten möchten, egal ob Anfänger oder Fortgeschritten.

**5 Termine, ab dem 09.02.24**

**09.02.24, 16.02.24, 23.2.24, 1.3.24 und 15.3.24**

Für aktive Mitglieder von DAO-MKK ist dieser Kurs inklusiv. Der Kursbeitrag für Nichtmitglieder beträgt für die 5 Termine 5x10= 50 Euro. Passive Mitglieder, die hier teilnehmen möchten, zahlen 45 Euro. **Melde dich bitte bei mir an und komme dann gerne mal unverbindlich zum reinschnuppern vorbei!**

**Infos und Anmeldung: Susanne Zirkelbach**

Telefon / Messenger mit Signal, Telegram oder WhatsApp: **01578 1554987**

Mail: **zirkelbach08@gmail.com**

**Eine Anmeldung ist erforderlich, die Einschreibung erfolgt beim Kursabend.**

