



Qi Gong

Dienstag, den 11.10.2022
15:00 Uhr - 15:45 Uhr

**Nehmen Sie direkt über den Live-Chat
am Schnuppertraining teil!
Ganz ohne Anmeldung!**

Qi Gong „Harmonie in 18 Figuren“ – eine fernöstliche Bewegungsform
Steigern Sie Ihr körperliches Wohlbefinden mit Qi Gong. Qi Gong ist eine Methode zur Entspannung von Körper und Geist. Mit den Übungen fördern Sie einen gesunden Schlaf und stärken Ihr Immunsystem. Schon nach wenigen Qi Gong Stunden erfahren Sie die wohltuende Wirkung der Übungen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Benötigtes Material:
bequeme Kleidung

Geeignet für:
alle, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten

Übrigens:
Am 17.10.2022 starten unsere neuen Gesundheitskurse.
Der Anmeldestart ist am 10.10.2022 um 8:00 Uhr.
Sie finden alle aktuellen Kurstermine unter:

www.fau-gesund.fau.de/angebote-gesundheitskurse/aktuelle-termine-gesundheitskurse/