



# Entspannung

## Qigong der Vier Jahreszeiten

In der Ruhe liegt die Kraft! Mit alter chinesischer Tradition zu einem ausgeglichenen Gemütszustand, innerer Kraft und Entspannung finden. Qigong schult Konzentration, verbessert Selbstwahrnehmung, fördert Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und aktiviert Selbstheilungskräfte. Es lässt die Zusammenhänge von Jahres- und eigenem Lebensrythmus erkennen und verstehen.

Qigong-Übungen sind einfache, sanfte und elastische Bewegungsfolgen.

Mit diesem Kennenlerntermin finden Sie einen ersten Einstieg. Probieren Sie es aus!

Die Dozentin *Claudia Poyo-Gonzales* ist Qigong-Kursleiterin und zertifizierte Entspannungstrainerin.

**Termin**            **Samstag, 4. Juni 2022, 10.00 Uhr**

**Kursentgelt**    **€ 8,- / 1 Termin à 2 U.Std.**

**Hier geht es zur Anmeldung.**

**06881 52025 - [info@vhs-lebach.de](mailto:info@vhs-lebach.de)**