SeniorenNetzwerk Thon/Wetzendorf/Schniegling

Immer Montags

Qigong

Durch langsame harmonische Bewegungen werden die Durchblutung gesteigert, die körperliche, psychische und mentale Entspannung gefördert sowie die Immunabwehr gestärkt. Damit wird der Gesundheitszustand insgesamt verbessert.

Lernen Sie Übungen aus dem bewegten Qigong und deren Wirkungsweise auf die Funktion innerer Organe und Meridiane kennen. Als Grundlage dient das alte Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, das die Harmonie zwischen Geist und Körper betont und die Prinzipien der Zirkulation von Qi und Blut im menschlichen Körper berücksichtigt.

Es werden keine Geräte oder Hilfsmittel benötigt.

Bitte ziehen Sie sich bequeme Kleidung und Schuhe an.

Es wird um Anmeldung gebeten.

Termine: 30. November 2026
07., 14. + 21. Dezember 2026

Uhrzeit: **Kurs 1:**15:30 bis 16:30 Uhr
Kurs 2: 16:45 bis 17:45 Uhr

Ort: Ökumenisches Zentrum, Cuxhavener Straße 60, 90425 Nürnberg
Saal St. CLemens

Kursleitung: Dr. Detlef Brem

Kosten: 20€ für den gesamten Kurs. Vergünstigung auf Anfrage möglich

Anmeldung: Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Julia Krupke, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes,
Tel.: **0911/24029960**,
Mail: **seniorennetzwerk.thon@diakoneo.de**

Veranstalter: Seniorennetzwerk Thon/Wetzendorf/Schniegling in Kooperation mit dem Ökumenischen Gemeindezentrum St. Clemens/St. Andreas

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:

diakoneo weil wir das Leben lieben.

Nürnberg Seniorenamt

SeniorenNetzwerk Thon/Wetzendorf/Schniegling

Immer Montags

Qigong

Durch langsame harmonische Bewegungen werden die Durchblutung gesteigert, die körperliche, psychische und mentale Entspannung gefördert sowie die Immunabwehr gestärkt. Damit wird der Gesundheitszustand insgesamt verbessert.
Lernen Sie Übungen aus dem bewegten Qigong und deren Wirkungsweise auf die Funktion innerer Organe und Meridiane kennen. Als Grundlage dient das alte Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, das die Harmonie zwischen Geist und Körper betont und die Prinzipien der Zirkulation von Qi und Blut im menschlichen Körper berücksichtigt.

Es werden keine Geräte oder Hilfsmittel benötigt.

Bitte ziehen Sie sich bequeme Kleidung und Schuhe an.

Es wird um Anmeldung gebeten.

Termine: 30. November 2026
07., 14. + 21. Dezember 2026

Uhrzeit: **Kurs 1:**15:30 bis 16:30 Uhr
Kurs 2: 16:45 bis 17:45 Uhr

Ort: Ökumenisches Zentrum, Cuxhavener Straße 60, 90425 Nürnberg
Saal St. CLemens

Kursleitung: Dr. Detlef Brem

Kosten: 20€ für den gesamten Kurs. Vergünstigung auf Anfrage möglich

Anmeldung: Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Julia Krupke, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes,
Tel.: **0911/24029960**,
Mail: **seniorennetzwerk.thon@diakoneo.de**

Veranstalter: Seniorennetzwerk Thon/Wetzendorf/Schniegling in Kooperation mit dem Ökumenischen Gemeindezentrum St. Clemens/St. Andreas

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:

diakoneo weil wir das Leben lieben.

Nürnberg Seniorenamt