



Immer Montags

Qigong

Langsame, anmutige Bewegungen und kontrollierte Atemtechnik.

Durch ein sanftes Training, das den Geist, die Atmung und den Körper einbezieht, wird die Durchblutung des Qi im menschlichen Körper gefördert und seine Gesundheit insgesamt verbessert.

Lernen Sie das Health Qigong®-System kennen. Als Grundlage dient die alte chinesische, traditionelle Yin-Yang-Theorie (Harmonie zwischen Mensch und Natur sowie zwischen Geist und Körper). Berücksichtigt werden dabei die Theorien der Funktion der inneren Organe und Meridiane sowie die Prinzipien der Zirkulation von Qi und Blut im menschlichen Körper. Es werden keine Geräte oder Hilfsmittel benötigt.

Bitte ziehen Sie sich bequeme Kleidung und Schuhe an.

Es wird um Anmeldung gebeten.

- Termine:** 13., 20. + 27 November 2023
04. + 11. Dezember 2023
19. + 26. Februar 2024
04., 11. + 18. März 2024
- Uhrzeit:** 16:30 bis 17:30 Uhr
- Ort:** Ökumenisches Zentrum, Cuxhavener Straße 60, 90425
Nürnberg
Saal St. Clemens
- Kursleitung:** Dr. Shimei Liu-Schumacher
- Kosten:** 40€ 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:



Seniorenamt



Immer Montags

Qigong

Langsame, anmutige Bewegungen und kontrollierte Atemtechnik.

Durch ein sanftes Training, das den Geist, die Atmung und den Körper einbezieht, wird die Durchblutung des Qi im menschlichen Körper gefördert und seine Gesundheit insgesamt verbessert.

Lernen Sie das Health Qigong®-System kennen. Als Grundlage dient die alte chinesische, traditionelle Yin-Yang-Theorie (Harmonie zwischen Mensch und Natur sowie zwischen Geist und Körper). Berücksichtigt werden dabei die Theorien der Funktion der inneren Organe und Meridiane sowie die Prinzipien der Zirkulation von Qi und Blut im menschlichen Körper. Es werden keine Geräte oder Hilfsmittel benötigt.

Bitte ziehen Sie sich bequeme Kleidung und Schuhe an.

Es wird um Anmeldung gebeten.

- Termine:** 13., 20. + 27 November 2023
04. + 11. Dezember 2023
19. + 26. Februar 2024
04., 11. + 18. März 2024
- Uhrzeit:** 16:30 bis 17:30 Uhr
- Ort:** Ökumenisches Zentrum, Cuxhavener Straße 60, 90425
Nürnberg
Saal St. Clemens
- Kursleitung:** Dr. Shimei Liu-Schumacher
- Kosten:** 40€ 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:



Seniorenamt

