

Wirbelsäulen - Qigong

Lernen Sie ausgewählte achtsame Bewegungen aus dem Qigong und der Wirbelsäulengymnastik kennen, um für Rücken, Schultern, Nacken und Kiefer etwas Gutes zu tun.

Die sanften Übungen, im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt, schulen die Körperwahrnehmung, fördern Beweglichkeit und Koordination, steigern Ausdauer und Kraft, verbessern körperliche, seelische und geistige Entspannung und stärken die Konzentrationsfähigkeit. Dies alles wiederum führt zu größerer innerer Ruhe, Gelassenheit, Harmonie, Stärke und Lebensfreude.

Hilfsmittel: Gymnastik-Matte, warme Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Schuhe (Bitte mitbringen)

Es wird um verbindliche Anmeldung gebeten.

Termine: 23. + 30. September 2026
07., 14., 21. + 28. Oktober 2026
04., 11., 18. + 25. November 2026

Uhrzeit: 11 Uhr

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

Kursleitung: Dr. Detlef Brem

Kosten: 50€ für den gesamten Kurs .Vergünstigung auf Anfrage möglich

Anmeldung: Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei
Dr. Detlef Brem **Tel.:** 0157/57349253,
Mail: d.brem@web.de

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

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:



Wirbelsäulen - Qigong

Lernen Sie ausgewählte achtsame Bewegungen aus dem Qigong und der Wirbelsäulengymnastik kennen, um für Rücken, Schultern, Nacken und Kiefer etwas Gutes zu tun.

Die sanften Übungen, im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt, schulen die Körperwahrnehmung, fördern Beweglichkeit und Koordination, steigern Ausdauer und Kraft, verbessern körperliche, seelische und geistige Entspannung und stärken die Konzentrationsfähigkeit. Dies alles wiederum führt zu größerer innerer Ruhe, Gelassenheit, Harmonie, Stärke und Lebensfreude.

Hilfsmittel: Gymnastik-Matte, warme Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Schuhe (Bitte mitbringen)

Es wird um verbindliche Anmeldung gebeten.

Termine: 23. + 30. September 2026
07., 14., 21. + 28. Oktober 2026
04., 11., 18. + 25. November 2026

Uhrzeit: 11 Uhr

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

Kursleitung: Dr. Detlef Brem

Kosten: 50€ für den gesamten Kurs .Vergünstigung auf Anfrage möglich

Anmeldung: Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei
Dr. Detlef Brem **Tel.:** 0157/57349253,
Mail: d.brem@web.de

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

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:

