



Immer Montags

Qigong

Meditation in Bewegung

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:

13. , 20. + 27. April 2026

04., 11. + 18. Mai 2026

01., 08., 15. + 22. Juni 2026

Uhrzeit: 16:45 bis 17:45 Uhr

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

Kursleitung: Dr. Detlef Brem

Kosten: 50€ für den gesamten Kurs.

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

