



## Angebote zum Thema Entspannung (fortlaufende Seminare)

### Qi Gong – aktivierend und entspannend

Inhalt:

Suchen Sie nach einer Möglichkeit, um zugleich aktiviert und entspannt zu sein?  
Möchten Sie sich frisch und erholt fühlen und mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause gehen?  
Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.  
Stille und bewegte Qigong-Übungen, Selbstmassagen und Akupressur stärken den gesamten Organismus und sorgen für ein ganzheitliches Wohlbefinden.  
Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit mit sich selbst und die Umsetzbarkeit der Übungen in den Alltag.  
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken und eine Decke mit

Termine:

Mi. 11. November 2020 bis Mi. 16. Dezember 2020 6 x 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort:

Mittelschule, Krenmoosstr. 46 R, 85757 Karlsfeld, Raum 310

Kosten:

45 Euro

Teilnehmer:

mind. 6, max. 10

Anmeldung:

[www.vhs-karlsfeld.de](http://www.vhs-karlsfeld.de)