



Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG

Qi Gong

Entspannung für Geist und Körper

Qi Gong ist ein fernöstliches Übungssystem zur Sammlung der Kräfte und zur geistigen Entspannung. Mit einfachen und sanften Bewegungen können wir unseren Körper und Geist beruhigen und neue Kräfte sammeln.

Die Übungen werden im Stehen oder sanften Gehen ausgeübt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Socken.
Leitung: Mathias Büchs

Ab 01.02. mittwochs um 18:00 Uhr

Weitere Informationen und **Anmeldung (!)**:

Nachbarschaftstreff Vorderer Westen

Samuel-Beckett-Anlage 12

Tel. 28 76 276

Sprechzeiten: Di bis Fr 13 -16 Uhr

www.handinhand-kassel.de

