

KOSTENLOSER

INFOABEND

**04.10. , 17 Uhr
Vereinshaus**

ERWACHSENE

QIGONG

FREITAGS, 17.00-18.00 UHR

**AM 01.11./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12./13.12./
20.12. IM VEREINSHAUS**

Qigong-Grundkurs: **Die 8 Brokate** (Ba Duan Jin)

Die 8 Brokate sind eine der ältesten und bekanntesten Qigong Formen. Diese aus China stammende Übungsreihe wurde ursprünglich entwickelt, um die Gesundheit zu stärken und das Leben zu verlängern. In unserem 8-wöchigen Kurs werden durch sanfte, fließende Bewegungen die Atmung vertieft und die Muskulatur gestärkt. Die Lebensenergie wird ins Gleichgewicht gebracht. Die „8 Brokate“ sind für ihre heilenden und harmonisierenden Wirkungen bekannt und helfen, den Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Dieser Kurs bringt mehr Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit ins Leben.



72€ für Nicht-Vereinsmitglieder

**direkte Abrechnung über die
Kooperation**

32€ für Vereinsmitglieder

**Überweisung an TSV Sprötze e.V.
Sparkasse Harburg Buxtehude**

IBAN: DE54 2075 0000 0003 0255 17

IN KOOPERATION MIT



BEATE SCHULTE STRATHAUS

WEITERE INFOS AUF WWW.ARBEITSFISCHE.DE

