



BAMBUS-STOCK — QI-GONG —

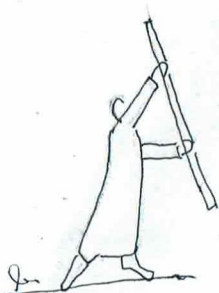
Samstag, 9. April 2022

17:00 – 18:30 Uhr

Bambus-Stock - Qigong

Sie suchen eine einfache Bewegungsform, welche den gesamten Körper aktiviert und geschmeidig hält? Die 16 Übungen des Bambusstock-Qi-Gong können im Freien und in geschlossenen Räumen leicht praktiziert werden. Sie lernen alle Übungen auszuführen und können sie nach dem Kurs in den Alltag einbauen. Ein idealer Tageseinstieg für Alt und Jung in 25 Minuten.

TREFFPUNKT: Walderlebniszentrum Regensburg -
Riegelinger Höhe 1 - 93161 Sinzing



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein passender Stock wird bereitgestellt

Referent: Johann Maierhofer, Autor und Kalligraf

Anmeldung: scribo@gmx.de, 0163 1747389

Teilnahmegebühr: 12 € pro Erwachsener