Ob jung oder älter - Qigong ist für alle geeignet.

Qigong

Unser neues Angebot ab Mai 2025

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und trägt genau wie Tai-Chi zur Entspannung von Körper und Geist bei. Wie Sie es erlernen können und was das Besondere ist, erfahren Sie in unserem neuen Angebot:

Dienstags ab 06. Mai 2025
Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr
Wo: Raum Blau, Am Exerzierplatz 16, 22844 Norderstedt

Qigong kommt ohne komplizierte Choreographien und Schrittfolgen aus. Es sind langsame, fließende, harmonische Bewegungen, die einzeln oder in einer Bewegungsabfolge durchgeführt werden. Durch die gelenkschonenden Übungen wird die Beweglichkeit verbessert und das Gleichgewicht geschult.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen gerne auch ohne Voranmeldung

TURA Harksheide e.V.
040-525 21 18
info@tura-harksheide.de