

# Qi Gong und TaiJi

氣功 / 太極

**ab 12.01.2023**

**Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr**

**in der Sporthalle der Schule Zollenspieker**



Qi Gong und TaiJi sind Bewegungsmeditationen, die durch langsame Bewegungen ausgeführt werden. Dabei kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe. Verspannungen und Blockaden werden durch gezielte Aktivierungen bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) gelöst, wodurch sich wieder eine größere Lebensenergie aufbaut. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

**Dieser Kurs geht über 12 Einheiten.**

**Kosten für Vereinsmitglieder 90,00 Euro, Gäste zahlen 135,00 Euro.**

**Versäumte Stunden werden nicht erstattet.**

**Übergang in ein laufendes Angebot möglich.**



## **Infos**

Stefanie Siegert

stefanie.siegert@email.de • Tel.: 040/63731776

## **Anmeldung**

über die Homepage

„Neue Kurse“

[www.scvm.de](http://www.scvm.de)

SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V.

Auf dem Sülzbrack 2, 21037 Hamburg

Telefon 723 99 29, Telefax 723 99 03

# SC Vier- und Marschlande

Hamburg

