

QIGONG

**Bewegung ~ Atmung
~ Achtsamkeit**



Qigong („mit dem Qi arbeiten“)
ist eine chinesische Bewegungs-,
Konzentrations- und Meditationsform zur
Harmonisierung von Körper,
Geist und Seele.



Mit einer Reihe von sanften Übungen lösen
wir Blockaden und Verspannungen und
bringen so unsere Lebensenergie zum
Fließen. Wir erreichen dadurch eine
Vertiefung der Atmung, Verbesserung der
Koordination und Gesamtbeweglichkeit
sowie eine tiefe Entspannung.



Anmeldung nur online unter
www.tsv-westerhausen.de / Kursanmeldung

**10-maliger Kurs
ab dem 06.10.2026 026**

**immer dienstags
18.00 Uhr - 19.00 Uhr**

**Spiegelsaal "TSV-Vital"
Sportzentrum am Ochsenweg
Ochsenweg 78a, 49324 Melle-Westerhausen**

Kosten:

TSV Mitglieder: 20,00 €

Nichtmitglieder: 50,00 €

**Der Kurs ist sowohl für Anfänger als
auch für Fortgeschrittene geeignet.**