

---

**Ab Freitag, 6. Februar (8 Termine)**

**10.00 – 11.00 Uhr**

Bürgertreff Waldacker, Goethestraße 39  
63322 Rödermark

---



## Qi-Gong-Kurs

Qi Gong kann in jedem Alter und in fast jedem Gesundheitszustand geübt werden. Es sind einfache, entspannende und teilweise meditative Übungen.

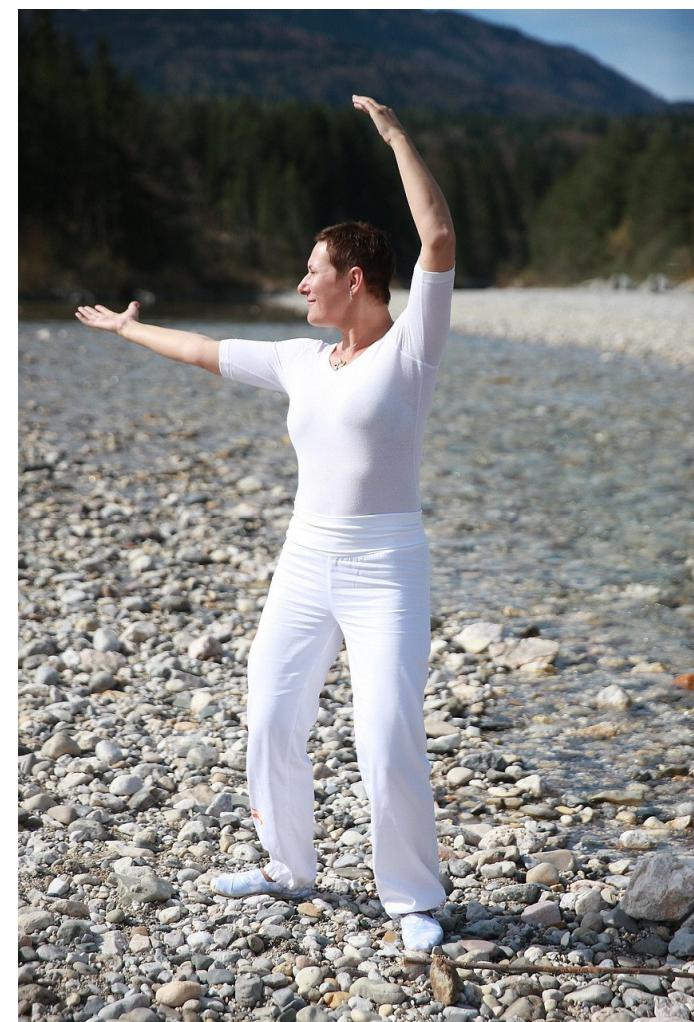
Sie bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und können so zu einer tiefen Entspannung führen.

Qi Gong beugt vielen Krankheiten vor und erhält auch die Knochen, Muskeln und Sehnen gesund.

Inhalt des Kurses: Erlernen einer Qi Gong Übungsreihe, inklusive Meditationen, Atemübungen, Selbstmassagen etc.

Wir üben in einem gemütlichen und geschützten Rahmen in einer kleinen Gruppe.

Der Kurs wird von Krankenkassen unterstützt und bezuschusst.



### Kursleitung

Britta Subtil, Entspannungspädagogin,  
Qi Gong und Tai Chi-Lehrerin

### Kosten

130 Euro für 8 Termine

### Anmeldung

bis zum 23.01.  
bei Britta Subtil [britta-subtil@web.de](mailto:britta-subtil@web.de)