SV Büchenbronn e.V.

Taichiqigong lerne 18 Übungen für einen kraftvollen Start in den Tag

ab 11.09.2025
immer donnerstags,
08.30 - 09.30 Uhr

Überblick:

- **Sanfte und fließende Bewegungen**, erlerne einfach nachvollziebare Qigong Übungen für den Alltag.
- **Atemtechnik**, Zugang zu deinem wahren Selbst.
- **Meditation** und **Achtsamkeit**, in der Stille ist eine heilsame Kraft.
- **Resilienzförderung**, innere Stärke durch Gelassenheit.
- **Stressabbau**, die sanften Bewegungen und Atemtechniken helfen Stress abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen.

Anmeldung über unsere Homepage:

www.sv-buechenbronn.de

unter TuS/Kursangebote/Kurse online buchen

Info :

@ m.vogt69@gmx.com
www.vogt-michael.com
qigong_let_the_energy_flow_mv