



Walderlebniszentrum Regensburg

Bambus-Stock - Qigong

Montag, 06. Mai 2024 | 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Walderlebniszentrum Regensburg | 93161 Sinzing, Rieglinger Höhe 1

Mehr Beweglichkeit mit Bambus-Stock - Qigong

Sie suchen eine einfache Bewegungsform, die den gesamten Körper aktiviert und geschmeidig hält? Die 16 Übungen des Bambusstock-Qigong können im Freien und in geschlossenen Räumen leicht praktiziert werden. Sie lernen alle Übungen auszuführen und können sie nach dem Kurs in den Alltag einbauen. Ein idealer Tageseinstieg für Alt und Jung in 25 Minuten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein passender Stock wird bereitgestellt Referent: Johann Maierhofer, Autor und Kalligraf

12 € pro Erwachsener

Veranstalter:

Johann Maierhofer

Telefon: 0163 1747389

scribo@gmx.de

