



## Qi Gong

Qi Gong Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise

### Termine Herbst 2019:

Mittwochs (14-tägig) von 14:30 bis 15:30 Uhr

4. September    18. September    2. Oktober    16. Oktober    30.  
Oktober    13. November    27. November

beim Mehrgenerationenhaus Schweinau (in der Kinderinsel),  
Schweinauer Hauptstraße 29a, 90441 Nürnberg

Teilnahme ist kostenfrei  
Anmeldung: Tel. (0911) 92 98 360,  
Frau Reis (Kordinatorin des Seniorennetzwerks)

## Qi Gong dient der Lebenspflege

Eine Zunahme an Ausgeglichenheit, Achtsamkeit, innere Ruhe und Lebensfreude sind möglich. Positive Auswirkungen sind: verbesserte Körperwahrnehmung, Stabilisierung des Gleichgewichts, Selbstvertrauen, mehr Freude am Leben und das Gemeinschaftsleben. Koordinations- und Konzentrationsübungen runden das Ganze noch schön ab.

Die Übungen werden wahlweise im Stehen oder im Sitzen ausgeübt.

Kursleitung: Anja Rupp  
*Energie Stärke*  
**Zentrum für Entspannung**  
Tel: 0151 24 28 57 84  
*www.energie-stärke.de*

Gefördert durch



Seniorenamt Stadt Nürnberg  
Gesundheitsamt Stadt Nürnberg

Gefördert durch

