

Qi Gong im „offenen“ Kurs

Qi Gong ist ein bewährtes Konzept der chinesischen Heilkunst bestehend aus innerer und äußerer fließender Bewegung, Atmung und Visualisierung.



Start: 31.08.2026

Wann: Montag 18:15 bis 19:15 Uhr

Wo: Turnhalle Rotterode oder Outdoor

Kosten: 15€ pro Stunde (nicht GKV gestützt)

Ziele:

- > Balance und innere Mitte wiederfinden
- > Stressregulierung
- > Entspannungsfähigkeit fördern
- > Verbesserung der Haltung
- > Verbesserung der Körperwahrnehmung
- > Verbesserung der Atmung

Was wird benötigt: Turnmatte, kleines Kissen, Decke, ggf. warme Socken, Getränk

Telefonische Anmeldung erforderlich!

Nicis Gesundheitsstube
Nicole Holland-Cunz
Heilpraktiker für
Physiotherapie



Arzberg 2a, 98587 Steinbach-Hallenberg
kontakt@nicis-gesundheitsstube.de
0176/47145819
www.nicis-gesundheitsstube.de