



QI GONG

Frühlings Workshop

Wann? SA 28.03.2026 14:30-17:30 Uhr

Wo? Gemeindeverwaltung Rotterode/ neben der Turnhalle
(Rotteroder Hauptstraße 21A)

Kosten? 60€/ Teilnehmer

Inhalt? Hintergrundinformationen zu Qi Gong, 5-Elemente-Theorie und Energiebahnen, Übungsauswahl aus den 8 Brokaten, Atemübungen, Visualisierung und Meditation

Snacks und Getränke inklusive!

Was wird benötigt?

Turnmatte, Kissen, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Anmeldung ist erforderlich!

(Teilnehmerzahl ist begrenzt)

Kontakt:

Nicole Holland-Cunz

0176/47145819

kontakt@nicis-gesundheitsstube.de