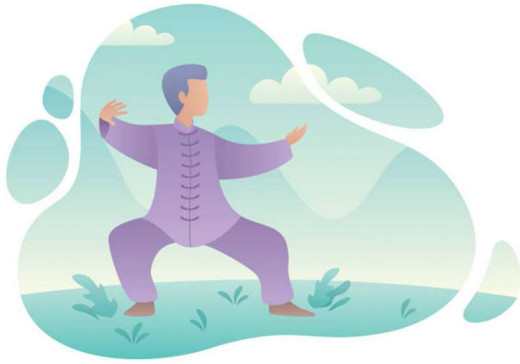


Qi Gong Kurse (10x60Min.)

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



Wann: Kurs 1: Montag 18:15 Uhr ab 20.04.2026

Kurs 2: Freitag 8:30 Uhr ab 24.04.2026

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

Kosten: 120€/ Teilnehmer

Ziele:

- > Balance und innere Mitte wiederfinden
- > Stressprävention
- > Entspannungsfähigkeit fördern
- > Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- > Verbesserung der Haltung
- > Verbesserung der Körperwahrnehmung
- > Verbesserung der Atmung

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

Anmeldung: bis spätestens 13.04.2026 erforderlich

Nicis Gesundheitsstube
Nicole Holland-Cunz
Heilpraktiker für
Physiotherapie



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