



QiGong Kurse im Herbst 2024

Kursleitung: Frau Irmgard Lukas

Tag: Dienstag, wöchentlich (7 Termine)

Uhrzeit: Kurs 1: 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs 3: 12.30 – 13.30 Uhr

Ort: in den Räumlichkeiten der AGM
(Josephsburgstr. 92, 81673 München)



Kursgebühr: 84,00€, bzw. 70,00€ für Mitglieder

QiGong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert.

Die Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Bei regelmäßigem Üben wird der Atem vertieft, die Haltung bessert sich, Muskeln werden besser durchblutet, Gelenke sanft bewegt und Sehnen gedehnt. Die Bewegungen wirken sich positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem aus und stärken die Abwehrkräfte.

<u>1. Kurs</u>		<u>2. Kurs</u>		<u>3. Kurs</u>
09.30 – 10.30 Uhr		11.00 – 12.00 Uhr		12.30 – 13.30 Uhr
10.09.2024		10.09.2024		10.09.2024
17.09.2024		17.09.2024		17.09.2024
24.09.2024		24.09.2024		24.09.2024
01.10.2024		01.10.2024		01.10.2024
08.10.2024		08.10.2024		08.10.2024
15.10.2024		15.10.2024		15.10.2024
22.10.2024		22.10.2024		22.10.2024

Eine verbindliche Anmeldung ist notwendig!

Ihr Team der Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Telefon: 089/ 47 51 85; E-Mail: anna.wallner@agm-online.de

