



QiGong Kurse im Frühling 2023

Kursleitung: Frau Irmgard Lukas

Tag: Dienstag, wöchentlich

Uhrzeit: Kurs 1: 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr

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



Kursgebühr: 60,00€, bzw. 48,00€ 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>
09.30 – 10.30 Uhr		11.00 – 12.00 Uhr
18.04.2023		18.04.2023
25.04.2023		25.04.2023
02.05.2023		02.05.2023
09.05.2023		09.05.2023
16.05.2023		16.05.2023
23.05.2023		23.05.2023

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

