



## QiGong Kurse im Winter 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



**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>		
<b>09.30 – 10.30 Uhr</b>		<b>11.00 – 12.00 Uhr</b>		
<b>05.11.2024</b>		<b>05.11.2024</b>		
<b>12.11.2024</b>		<b>12.11.2024</b>		
<b>19.11.2024</b>		<b>19.11.2024</b>		
<b>26.11.2024</b>		<b>26.11.2024</b>		
<b>03.12.2024</b>		<b>03.12.2024</b>		
<b>10.12.2024</b>		<b>10.12.2024</b>		
<b>17.12.2024</b>		<b>17.12.2024</b>		

**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](mailto:anna.wallner@agm-online.de)

