

QiGong Kurse im Herbst/ Winter 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: 100,00€, bzw. 80,00€ 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
10.10.2023	10.10.2023
17.10.2023	17.10.2023
24.10.2023	24.10.2023
31.10.2023	31.10.2023
07.11.2023	07.11.2023
14.11.2023	14.11.2023
21.11.2023	21.11.2023
28.11.2023	28.11.2023
05.12.2023	05.12.2023
12.12.2023	12.12.2023

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