



QiGong Kurse im Frühling 2025

Kursleitung: Frau Irmgard Lukas

Tag: Dienstag, wöchentlich (6 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: 72,00€, bzw. 60,00€ 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
11.03.2025		11.03.2025		11.03.2025
18.03.2025		18.03.2025		18.03.2025
25.03.2025		25.03.2025		25.03.2025
01.04.2025		01.04.2025		01.04.2025
08.04.2025		08.04.2025		08.04.2025
15.04.2025		15.04.2025		15.04.2025

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

