

# Qigong für Anfänger



Sonntag 27. Nov. 2022 · 14 - 17 Uhr

Wer regelmäßig Qigong übt, findet mehr Entspannung und Energie für den Alltag. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist dies ein wichtiger Aspekt zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. An diesem Sonntags-Seminar tauchst du mit mir ein in die Welt des Qigong: Sanftes Dehnen, langsam fließende bewegte Übungen, Atem- und Entspannungsmethoden aus der klassischen chinesischen Medizin.

Kursort: PADMA Studio · Trollingerstr. 23 · 70329 Stuttgart

Kursleiter: Ilja Sibbor (Tai Chi Akademie Stuttgart)

Kursgebühr: 49 €

Anmeldung: [info@padma-studio.de](mailto:info@padma-studio.de) oder 0163 - 288 09 47 · [www.padma-studio.de](http://www.padma-studio.de)