



Titel des Kurses **Bewegung und Entspannung mit Taiji QiGong**






Beschreibung des Kurses

Wir lernen einfache Übungen des Taiji Qigong aus Asien.
Die Übungen sind gut für Gesundheit und Entspannung.
Wir üben im Stehen und im Sitzen.
Entspannungsübungen machen wir im Liegen.

Es können alle mitmachen.

Bitte bequeme Kleidung, weiche Schuhe und dicke Socken mitbringen.

Was muss ich beachten?

Kurs-Nummer	LHB-H006	
	Termin für den Kurs Freitag, 8. November, 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr Freitag, 15. November, 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr	
	Ort Lebenshilfe Bildung, Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin	
	Kursleitung Carola Fietkau	
	Kosten 20 €	

Wohin schicke ich das Anmeldeformular?

ERW-IN Büro
Fax: 030 - 82 99 98 604
E-Mail: kontakt@erw-in.de



Information

Sybille Müller, Telefon: 030 - 82 99 98 612
E-Mail: sybille.mueller@erw-in.de