

27.02.2012

High noon: Entspannungsübungen in der Mittagspause

In der Mittagspause entspannen, Energie tanken, etwas zum eigenen Wohlbefinden tun können
Teilnehmende einmal im Monat montags in der Mittagspause in der Volkshochschule im
Bürgerhof. Unter Anleitung von Bernd Israng werden erste einfache Übungen aus dem Qi Gong
und T'ai Chi angewendet. Termine sind am Montag, 5. März, 16. April, 7. Mai und 4. Juni jeweils
von 12.30 bis 13 Uhr in Raum 10 in der VHS.

Die Kosten betragen 4 Euro an der Tageskasse, 3,60 Euro mit Rheinpfalz-Card.