

16.01.2018

Qi Gong an der VHS

Einblicke in das chinesische Übungssystem Qi Gong erhalten Teilnehmende im gleichnamigen Kurs der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen, der am Samstag, 3. Februar 2018, beginnt. Die Teilnehmenden erlernen eine Kombination aus Atemübungen, Körperübungen und Bewegungen, die ruhig und sorgfältig ausgeführt werden. So bringen sie die Aufmerksamkeit nach innen, den Geist zur Ruhe und den Körper zu neuer Kraft, Frische und Entspannung. Die Bewegungsabläufe sind leicht zu erlernen und können somit gut in den eigenen Alltag eingebaut werden. Der Kurs umfasst sieben Termine jeweils von 9 bis 10.30 Uhr im Raum 10 der VHS im Bürgerhof. Die Gebühr beträgt 45 Euro. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, flache bewegliche Schuhe oder dicke Socken, ein Getränk, eine Decke oder Jacke für die Entspannung am Ende der Stunde. Matten sind in der VHS vorhanden.

Weitere Informationen zum Kurs gibt es an VHS Ludwigshafen, bei Juliane Krohn, Telefon 0621 504-2017.

Anmelden kann man sich an der VHS unter Telefon 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de.