

26.09.2018

VHS: Qi Gong-Kurs ab 13. Oktober

Ein Qi-Gong-Kurs beginnt am Samstag, 13. Oktober 2018, an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen. An acht Terminen jeweils von 9.30 bis 11 Uhr lernen die Teilnehmenden Qi-Gong in der Baduanjin-Form als ganzheitliches Übungssystem aus China kennen. Sie erlernen eine Kombination aus Atemübungen, Körperübungen und Bewegungen, die ruhig und sorgfältig ausgeführt werden. So bringt man 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 findet im Gymnastikraum der VHS, im Bürgerhof, statt. Die Gebühr beträgt 68 Euro. Informationen gibt es an der VHS, bei Juliane Krohn, Telefon 0621 504-2017. Anmeldungen nimmt die VHS unter Telefon 0621 504-2238 entgegen oder online unter www.vhs-lu.de.