

# BÜRGERZENTRUM HOFBERG

## DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT

### Qi Gong

Jeden Dienstag von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr  
im Hofbergsaal

Qi Gong wird in China zur Gesunderhaltung und zur Steigerung der Vitalität und der Lebensenergie praktiziert.

Die fließenden, langsamen Bewegungen dienen der Lockerung von Verspannungen gleichermaßen, wie der Stärkung von Muskeln, Sehnen und Knochen.

Qi Gong entspannt Körper und Geist und wirkt ausgleichend.

Die Körperübungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen praktiziert werden und sind leicht erlernbar.

Kursleitung: Frau Karin Sedlmeier

Gerne können Sie an einer Schnupperstunde teilnehmen.

10 Einheiten 70,00 €