

**„Wohlentspannt“
bewegt
in die Woche
starten!**



Vitalität und Lebensfreude steigern mit Qigong

Schnupperstunde jederzeit möglich für 5 Euro

Ruhe und Bewegung – sanfte Fitness bis ins hohe Alter

Die sog. „8 edlen Übungen“ gelten in China bis heute als sehr kostbar und zählen zu den am weitesten verbreiteten Methoden des Qigong. In diesem Kurs werden die 8 Brokatübungen teils im Sitzen oder im Stehen angeleitet. Es werden Stühle bereitgestellt, um sich zwischendurch hinsetzen zu können. So können auch Personen mit leichten körperlichen Einschränkungen von dem Kurs profitieren. Die achtsam ausgeführten Bewegungen lösen langfristig Verspannungen und lockern Muskeln und Gelenke. Die Durchblutung wird angeregt und dadurch kommt der sog. „Qi-Fluss“ in Bewegung. Körperbewusstsein, Koordination und das Gleichgewicht werden gefördert.

Wo: Begegnungszentrum des Frankfurter Verbands, Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 F - Sachsenhausen. **Kosten 10er-Karte*:** nur 75 Euro

Wann: Montags 18 - 19 Uhr

Kursleiterin: Angela Schwörer www.schwoerer-demenzbegleitung.de

Anmeldungen bitte direkt bei Angela Schwörer: Kontakt:
01525 - 65 33 922 oder angela.schwoerer@web.de

*** Das Besondere einer 10er-Karte:** *Sie können die Termine frei wählen und haben dadurch keinen Termindruck. Kurseinstieg ist jederzeit möglich.*