



„Weitsicht“ von S.S., Aquarellkurs DMSG

Qi Gong

Tagesveranstaltung

9. März 2019, 15 - 17 Uhr

Bewegungsraum, Riedstr. 2, 64295 Darmstadt

Organisation:
MS Beratungsstelle Darmstadt
Tel.: 06151 – 62 703 - 80
E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de

Wir erlernen kleine Übungen für den Alltag und erspüren im Üben die wunderbare Kraft und Energie des Qi Gong. Sanfte Bewegungen den eigenen Möglichkeiten angepasst helfen uns die Energie im Körper wieder wahrzunehmen und ganz bei uns an zukommen. Techniken um sich jederzeit eine kleine eigenen Auszeit zu gönnen.

Basisübungen wie das Qi steigen und sinken zu lassen, sowie die Form „das ursprüngliche Licht“ geben uns Handwerkszeug für einen guten Start in den Tag. Ergänzt wird der Nachmittag durch die Meditations- und Entspannungstechnik der kleine Kreislauf.

Es ist ein praxisbezogener Nachmittag und die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Stehen praktiziert werden.

Teilnehmerbetrag Mitglieder 10,-€ / Nichtmitglieder 20,-€

Anmeldungen richten Sie bitte an: Beratungsstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt

Bitte hier abtrennen

Anmeldung zur TV

„Qi Gong“ bitte bis **spätestens 09.02.2019**

Kennziffer: 853 D 09

Name, Vorname

Geburtsdatum

Strasse, Haus-Nr., PLZ und Ort

Telefon, E-Mail

Unterschrift

Ich bin DMSG-Mitglied: Ja Nein
Ich bin Rollstuhlfahrer/in: Ja Nein
Ich benötige einen Fahrdienst