

Qi Gong Kurs

Wo?	Pfarrheim Ottenhöfen
Wann?	Ab 25. Februar 2026 19-20Uhr für Anfänger 20-21Uhr für Fortgeschrittene 04.03., 10.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.2026
Kosten?	60 €
Anmeldung?	huber.mietwagen@t-online.de oder telefonisch unter 07842 2211
Kursleitung?	Andy Fritsch

Qi Gong und Achtsamkeit sind ideale Begleiter in der Fastenzeit, da sie Körper und Geist harmonisieren:

Qi Gong unterstützt mit sanften Bewegungen, bewusster Atmung und Energiefluss-Technik die Entgiftung, stärkt das Immunsystem und fördert innere Ruhe, während Achtsamkeit das Fasten zu einer ganzheitlichen Erfahrung macht, die Achtsamkeit für den eigenen Körper und die Bedürfnisse des Geistes schärft, Stress reduziert und das mentale Wohlbefinden steigert. Diese Kombination hilft, die Fastenzeit für tiefe Regeneration zu nutzen und die Energie nach innen zu lenken.



Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen
Die Frauengemeinschaft Ottenhöfen