



**wirRauner**  
Quartiersprojekt Kirchheim unter Teck

# Qigong

**mit Wolfgang Jahn**

**donnerstags, 09.30 bis 10.30 Uhr**  
**Treffpunkt wirRauner, Eichendorffstr. 73**

**Start: 19.10.2023, 8 Termine**  
**Unkostenbeitrag: 25 €**

Qigong wird in China seit Jahrtausenden zur Aktivierung der Lebensenergie und somit zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstheilung eingesetzt.

Mit seinen langsamen, sanften Bewegungen, in Verbindung mit der Atmung und nach innen gerichteter Konzentration ist Qigong für jedermann geeignet, da es im Stehen und Sitzen ausgeführt werden kann.

Mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe

**Anmeldung erforderlich.**

**Anmeldung & Information:**  
Quartiersmanagement wirRauner  
Eichendorffstraße 73  
Telefon 07021/ 95 65 15 4

---