



TuS Dollendorf e.V.

Entdecke die Kraft des

Qi Gong

Lerne mit uns die uralte chinesische Praxis des Qi Gong kennen und spüre die wohltuende Wirkung auf Körper und Geist.

Der erfahrene Qi Gong Trainer Bernd Bernau führt in die fließenden Bewegungen und meditativen Techniken ein, um den Energiefluss in ihrem Körper zu harmonisieren und Blockaden zu lösen

Vorteile des Qi Gong bei uns:

- Stressabbau und innere Ruhe finden.
- Verbesserung der Körperlichen Fitness und Flexibilität.
- Steigerung der Konzentration und des mentalen Wohlbefindens.
- Stärkung des Immunsystem und Förderung der Gesundheit.
- Ohne Altersbeschränkung.

Kommen sie vorbei und erleben die positive Wirkung des Qi Gong.



Beginne jetzt die Reise zu einem ausgeglichenen und energiegeladenen Leben.

Start 11.01.2024

Ansprechpartner: Bernd Bernau Telefon: 0162 6014993 (Whatsapp)

Wann: **Donnerstag 19 Uhr bis 20 Uhr**

Wo: **Aula Schulzentrum Niederdollendorf, Friedensstraße 20**

Wir freuen uns auf sie.