



# Gesunde Gemeinde

## Qi - Gong

### Kostenloser Schnupperkurs

mit diplomierten Qi-Gong Lehrer Helmut Hirtler



Start: **ab Samstag, 13. Oktober 2018 um 15:00 Uhr**

Ort: Sitzungssaal Gemeindeamt Großlobming

Dauer ca. 2 Stunden

Anmeldung bis 10. Oktober im Gemeindeamt

Qi-Gong ist eine aus China stammende energetische Methode zur Pflege und Harmonisierung von Körper, Atmung und des Herzens. Qi-Gong beruht auf Konzentrations-, Atmungs- und Bewegungsformen. Durch sanfte Übungen und die Aufmerksamkeit auf unseren Körper zu richten kommen wir ins TUN.

Für den Arbeitskreis "Gesunde Gemeinde"  
GR Ing. Sandra Kranz