



QiGong Kurse im Frühling 2024

Kursleitung: Frau Irmgard Lukas

Tag: Dienstag, wöchentlich (6 Termine)

Uhrzeit: Kurs 1: 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs 3: 12.30 – 13.30 Uhr

Ort: in den Räumlichkeiten der AGM
(Josephsburgstr. 92, 81673 München)



Kursgebühr: 60,00€, bzw. 48,00€ für Mitglieder

QiGong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert.

Die Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Bei regelmäßigem Üben wird der Atem vertieft, die Haltung bessert sich, Muskeln werden besser durchblutet, Gelenke sanft bewegt und Sehnen gedehnt. Die Bewegungen wirken sich positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem aus und stärken die Abwehrkräfte.

<u>1. Kurs</u>		<u>2. Kurs</u>		<u>3. Kurs</u>
09.30 – 10.30 Uhr		11.00 – 12.00 Uhr		12.30 – 13.30 Uhr
09.04.2024		09.04.2024		09.04.2024
16.04.2024		16.04.2024		16.04.2024
23.04.2024		23.04.2024		23.04.2024
30.04.2024		30.04.2024		30.04.2024
07.05.2024		07.05.2024		07.05.2024
14.05.2024		14.05.2024		14.05.2024

Eine verbindliche Anmeldung ist notwendig!

Ihr Team der Alzheimer Gesellschaft München e.V.
Telefon: 089/ 47 51 85; E-Mail: anna.wallner@agm-online.de

