

SPORT

Kostenfreie Angebote!
vom 14. Juni bis
15. September 2024

IM PARK

Kostenfreie Angebote im Quartier



Qigong auf der Wiese – Zeit für uns

Gemeinsam möchte ich mit Ihnen sanft fließende Bewegungsabläufe und Selbstmassagen aus dem chinesischen Übungssystem Qigong ausführen. Durch stetes Wiederholen der Bewegungen können Sie schon bald selber den eigenen Energiefluss regulieren. Spüren wie Ruhe und Wärme strömen, Gelassenheit sich allmählich ausbreitet. Einfach wohltuend. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle Übungen sind leicht zu erlernen. Bitte tragen Sie bequeme, flache Schuhe und legere Kleidung.

Ort:	Parkzugang gegenüber
Adresse:	Uerdinger Str. 421 47800 Krefeld
Tag:	Mittwoch
Termine:	19.06.2024 bis 14.09.2024
Uhrzeit:	09:30 – 10:30 Uhr