



## Qigong-Workshop beim NTSV am 28./29.09.2019



**Qigong** hat in China eine lange Tradition in der Gesundheitsvorsorge. Ruhige Bewegungen, verbunden mit innerer Aufmerksamkeit und fließender Atmung sorgen für einen harmonischen Energiefluss im Körper. Es führt zu mehr Entspannung, fördert die Konzentration und schult die Körperwahrnehmung. Der ganze Körper wird trainiert, was sich positiv auf Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen auswirkt. Auch kann eine verbesserte und tiefere Atmung erreicht werden.

Du hast jetzt die Möglichkeit an einem Qigong-Workshop beim NTSV teilzunehmen!

Wann? Samstag, 28.09.19 und Sonntag, 29.09.19  
10.00 Uhr bis 15.00 Uhr  
Wo? im Sportlerheim, Am Sportplatz 1, 23896 Nusse

Kursgebühr für diesen 10 Stunden-Workshop?

**KOSTENLOS** für Mitglieder des NTSV, die auch der Group-Fitness-Sparte angehören  
**20,00 €** für Mitglieder des NTSV  
**40,00 €** für Nichtmitglieder

Der Kurs verlangt keine besondere körperliche Fitness und ist für jedes Alter geeignet. Vermittelt werden vor allem die 8 Brokate, eine der bekanntesten chinesischen Gesundheitsübung.

Weitere Information und (**notwendige**) Anmeldung bei

Petra Storm  
p.storm53@yahoo.de  
04154-709454 (evtl. AB)