

# Modernes Qi Gong



Um im Körper zu Hause zu sein, reicht nicht ein gelegentlicher Besuch. Ganz nach diesem Motto bietet das Waldschwimmbad in Zusammenarbeit mit N.A.p.S. auch in diesem Jahr seinen Gästen die Möglichkeit, Qi Gong in freier Natur unter erfahrener Anleitung zu trainieren.

Qi Gong Übungen haben zum Ziel ein vitales Körpergefühl zu fördern, gut verwurzelt und zentriert zu sein. Auf der Wiese unter einem Baum in dem schön gelegenen Freibad, ist es ideal um mit seinem Körper und der Natur in Kontakt zu kommen.

## Hier die Termine für die Saison 2016

**Kurse Sonntag vormittags 29.05., 26.06., 31.07. und 21.08.2016.**

**jeweils von 10:30 – 11:30 Uhr**

**Waldschwimmbad Neu-Anspach**

Kursleiter: *Oliver Haag*, Medizinischer Qi Gong Trainer M.Q.T.®

Für Gäste des Waldschwimmbades ist die Teilnahme kostenlos.

Zum Training sollten bequeme Kleidung und Sportschuhe getragen werden.

**Mehr Infos über Qi Gong unter: [www.chi-lebensenergie.de](http://www.chi-lebensenergie.de)**