



# QiGong

im Waldschwimmbad

mit Bernd Eifert



Sonntags, 10 Uhr

Start 28.6.  
bis 9.8. \*

Chi Kung ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Immer sonntags bietet Bernd Eifert Übungen mit dem 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. Dauer ca. 45 Minuten

\*Ausgenommen 12.7.