



**BÜRGER
FORUM**

Buchhalde
Dettingen

Loslassen vom Alltag und innere Kraftquellen erschließen.

Durch Qigong kommt man in Kontakt mit der Lebensenergie Qi, erkennt Blockaden und bringt den Energiefluss wieder in Gang. So werden Vitalität, Nerven- und Kreislaufsystem sowie die Abwehrkräfte gestärkt. Der meditative Charakter von Qigong fördert zudem das Leben im Hier und Jetzt, hilft, die innere Mitte zu finden und innere Ruhe zu erlangen.

Dienstags von 18:30 bis 20:00 im Gemeinschaftsraum von „Sorglos Wohnen“, Bahnhofstraße 10, 72581 Dettingen an der Erms.

2024: 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.

2025: 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.

Inhalte: Aufwärm-Übungen, Atem-Übungen, Meditations-Übungen, verschiedene Qigong-Formen, mit den Schwerpunkten Vitalisierung, Gesundheitsvorsorge, Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder dicke Socken.

Unkosten: Gemeinsame Spende für wohltätige Zwecke.



QIGONG ÜBUNGSKREIS

Infos bei Günther Roth:

Telefon: 07123-8370

E-Mail: guenther@buefobude.de

<https://buefobude.de>