

Wie wär's mit innerer Ruhe zum Mitnehmen?

QIGONG-Kurse ab April 2026

Dienstags 14.04. - 30.06.

Donnerstags 09.04. - 02.07.



Ist Dein Kopf zu voll und lässt Dich Dein Alltag
manchmal schneller atmen, als Dir lieb ist -
dann ist vielleicht jetzt der Moment, etwas Gutes für
DICH zu tun.

- fließende Übungen, die wirklich JEDER kann
- bewusster Atem - auch mal mit Lächeln
- innere Ruhe - die Dich nicht erst im Urlaub findet
- Achtsamkeit erleben - finde Zeit für Dich


Neugierig? Einfach melden - und mitmachen!

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Olga Klass

 Am Klosterkiel 19  dienstags 09:30 & 10:45 Uhr

 WhatsApp 0160-98429844  donnerstags 18:30 Uhr

 www.flow-qi.de