



Qigong der 4 Jahreszeiten- Winter

Spüre die Kraft der Natur – im Rhythmus des Jahres

1. FC Igersheim bietet zertifizierte* QiGong-Kurse für Neugierige und Aufgeschlossene, die QiGong für sich entdecken möchten oder sich bewusst intensiver damit befassen wollen, an:
jeweils 8 Mal, Kurskosten 120 €.

*Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein Anteil der Kurskosten durch die gesetzlichen Krankenkassen zurück erstattet.

montags ab 19. Januar, 09:00-10:30

donnerstags ab 22. Januar, 19:00-20:30

Nach den Kursen besteht die Möglichkeit sich an die bestehenden Qi Gong-Gruppen des 1.FC anzuschließen.

Fragen und Anmeldung an QiGong Lehrerin
Swetlana Hein-Popow, Tel.: 07931-47376

E-Mail: hpswe@gmx.de

Winter

Der Mantel
der Erfahrung
wärmt mich
Wurzeln die
nicht fessehn
geben mir Halt
umgeben von
Geborgenheit
schreite ich
ins neue Jahr

**Außerdem veranstaltet die Qigong-Gruppe des 1. FC Igersheim
am 31. Januar „Einen Tag mit Qigong“**

An diesem Tag beschäftigen wir uns intensiv mit dem **Stütz- und Bewegungsapparat** – angefangen bei der Fußmassage, über die Dehnung der Rückenfaszie bis hin zu Qigong-Übungen zur Förderung von **Stabilität, Koordination und Kraftaufbau**. Sie sind herzlich eingeladen, diesen Tag mit uns zu verbringen!

