



„Ein Tag mit Qigong“

am 31. Januar in

Igersheim

„Die Menschen erbitten von den Göttern Gesundheit und wissen nicht, dass sie die Macht darüber in sich selbst haben.“

Demokrit

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 der Qigong-Gruppe des 1. FC Igersheim zu verbringen!

Samstag 31. Januar 07:30 bis ca. 15:30

Kosten für Mitglieder des 1.FC Igersheim: 45€, für Gäste: 55€ (incl. Frühstück, leichtes Mittagessen sowie Kaffee/Kuchen).

Anmeldung und Fragen an Qigong-Übungsleiterin:

Swetlana Hein-Popow: Tel.: 07931-47376

E-Mail: hpswe@gmx.de