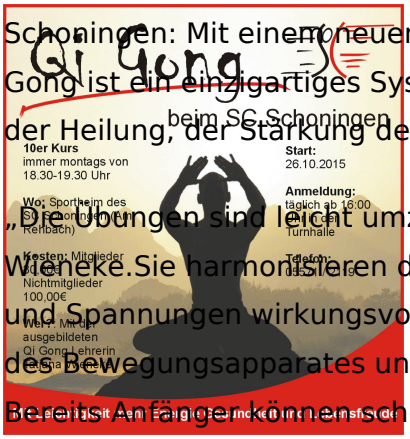
Qi Gong: Einstieg am 02. November im Sportheim



Schoningen: Mit einem neuen Angebot startet Tatjana Wieneke noch in den Herbstferien. Qi Gong ist ein einzigartiges System zur Aktivierung des Qi (der „Lebensenergie“). Qi Gong dient der Heilung, der Stärkung der Gesundheit und der Beruhigung des Geistes.

„Die Übungen sind leicht umzusetzen und außerordentlich wirkungsvoll“, verspricht Tatjana Wieneke.Sie harmonisieren den gesamten Energiehaushalt des Körpers und helfen uns, Stress und Spannungen wirkungsvoll abzubauen. Darüber hinaus lernen wir eine gesunde Ausrichtung des Bewegungsapparates und trainieren und aktivieren auf sanfte Weise unsere Gelenke. Bereits Anfängern können schon nach kurzer Zeit die besondere Kraft der Qi Gong -Übungen spüren.

Die ausgebildete Qi Gong Lehrerin Tatjana Wieneke startet ab dem 02. November immer Montags von 18.30-19.30 im Sportheim des SC Schoningen einen 10er Kurs. Die Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung unter : Gertrud Heitel 05571/2119. SC-Mitglieder zahlen 80,00€ und Nichtmitglieder 100,00€.