



Qi Balance

ZEIT FÜR DICH

Leichte, achtsame Übungen halten deinen Körper geschmeidig und bringen deine Energie in Fluss.

In der Entspannungsphase darfst du loslassen, Ruhe finden und neue Kraft schöpfen.

„Qi“ steht in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) für die Lebensenergie, die durch unseren Körper fließt.

Sanfte Bewegungen und bewusste Atmung helfen, dein Qi wieder ins Gleichgewicht zu bringen – für mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit und innere Balance. Gönn dir eine Pause vom Alltag – sei dabei und komm wieder in deine Mitte.

AB 14.01.2026
18:15-19:15UHR

10 EINHEITEN MITGLIEDER 30€,
NICHT MITGLIEDER 70€

Anmeldung unter: turnen@sv-erpfting.de

KURSLEITUNG: *Gaby Kapfer*

WWW.SV-ERPFTING.DE

