

# Gesunde Gemeinde



## Ener Qi Gong

**Beginn:** ab 12.6.2024 - 8 Einheiten zu 45 Minuten

**Wann:** Mittwochs 18.30h bis 19.15h,

(Achtung: am 12.6. einmalig 1h (15 Min. Einführung plus 45 Min. Übungen)

**Wo:** Burgareal Obernberg am Inn

**Qi Gong ist Dir zu langweilig??** Dann probier doch EnerQi Gong! Es verbindet kräftigende und entspannende Qi Gong Übungen gezielt mit der Atmung und einer Portion Energie.

- \* stabilisiert die Körpermitte und das Gleichgewicht
- \* fördert Stressreduktion und Konzentration
- \* unterstützt bei Erkrankungen der Atemwege
- \* kann zu erholsamen Schlaf verhelfen
- \* positiv für das Herz-Kreislauf-System

**Preis:** 59 Euro für den 8er -Block

Anmeldung nötig, nur max. 16 Teilnehmer



### Infos und Anmeldung:

Tina Wagmann (Physiotherapeutin)  
Im-Innersten@Tina-wagmann.com  
0043/681 103 702 40 (WhatsApp)  
oder bei der Gesunden Gemeinde  
Obernberg am Inn

