Kulturtreff Fehmarn e.V.

Datum: am 28.03.2023 um 18:00-19:00
Titel: Bambus Qi-Gong

Qi-Gong bringt in Bewegung, was im Körper festgefahren ist. Im Atemrythmus werden 16 einfache Übungen mit dem Bambusstab durchgeführt. Sie sind ohne Vorkenntnisse erlernbar und auch zu Hause nachzuvollziehen. Sie regen an und wirken dem "Einrosten" entgegen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.