

Kursprogramm
Oktober 2019 - Mai 2020



Physio Hofmann
Dr. Filchner Str.2
92224 Amberg
09621 / 84415
www.sauna-hofmann.de

Qigong

Die Übungen des Qigong sind heute nicht mehr aus den vielfältigen Ansätzen und Bereichen, in denen es um die Gesunderhaltung des Menschen und um die Stärkung seiner geistigen und körperlichen Konstitution geht, wegzudenken.

Bei Qigong geht es um die Kultivierung der Lebensenergie (QI) durch eigene Übung (gong).

Die besondere Bedeutung der Inneren Übung (Kultivierung des Qi) in Verbindung mit den äußeren Körperbewegungen wird hierbei zum Ausdruck gebracht. Durch das Erlernen der Figuren kann Qigong als Entspannungsmethode umgesetzt werden.

Donnerstag: 18:00 – 18:45 Uhr

Start: 19. September 2019

Kursdaten: 19.09.19, 26.09.19, 10.10.19, 17.10.19,
24.10.19, 07.11.19, 14.11.19, 21.11.19

Start: 09. Januar 2020

Kursdaten: 09.01.20, 16.01.20, 23.01.20, 30.01.20,
06.02.20, 13.02.20, 20.02.20, 27.02.20

Start: 12. März 2020

Kursdaten: 12.03.20, 19.03.20, 26.03.20, 02.04.20,
16.04.20, 23.04.20, 07.05.20, 14.05.20

8 Kurseinheiten 80.-€

Diese Kurse sind **Präventionskurse** und von der Krankenkasse erstattungsfähig.



Anmeldung persönlich in der Physio Hofmann oder
telefonsich unter 09621/84415.

Zahlung spätestens 14 Tage vor Kursbeginn, bar oder durch
Überweisung unter der Bankverbindung:

Physio Hofmann

Raiffeisenbank Plankstetten

IBAN DE14 7606 9576 0000 0806 91

BIC GENODEF1BPL

Verwendungszweck

Name des Kursteilnehmers, Start und Uhrzeit des Kurses!!!

Änderung von Preisen und Terminen möglich.

Beachten Sie auch unsere Internet Seite

www.sauna-hofman.de