

# Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Es ist eine bewusste Bewegungsmeditation, die den Energiefluß im Inneren und Äußeren fördert. Dadurch werden Körper, Geist und Seele zu einer Einheit, das Immunsystem wird unterstützt und die Gesundheit gefördert.

**Zeit:** **Donnerstag**  
**09.15 - 10.15 Uhr**

**Kursleiter:** **Hans-Joachim Deike**

**Ort:** **Begegnungsstätte Rellingen**  
**Rosenkamp 21**

**Kosten:** **52,- € für 8 Termine**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Anmeldungen bitte unter Tel.: 04101 553186 oder  
[bgst@drk-kreis-pinneberg.de](mailto:bgst@drk-kreis-pinneberg.de)