

Qi Gong Wochenkurs im DRK Familienzentrum: Entspannter Körper = Entspannte Nerven

Kostenloser Kurs
13. – 17.07.
9-10:30 Uhr



In unserer Zeit der extremen Reizüberflutung, ständiger Ablenkung, Anspannung und Bewegungsarmut können Qi Gong-Übungen helfen bei sich zu bleiben, sich zu konzentrieren und die eigene Energie zielgerichtet einzusetzen, Entspannung zu lernen.

Beginner Qi Gong Kurs:
13.07. bis 17.07.2026
9:00 – 10:30 Uhr

Anmeldung bis zum 08.07. per Mail:
familienzentrum-quickborn@drk-kreis-pinneberg.de

Der Kurs ist kostenfrei aufgrund besonderer Förderung.

DRK Familienzentren Quickborn
Tel.: 0151 - 424 022 99



gefördert durch:



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung