



# Kursplan

Dienstag	Mittwoch	Freitag
	Achtsamkeitskurs „achtsam bewegt“ 9:30 - 10:30 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	Qi Gong Kurs 9:00 - 10:00 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro
Qi Gong Anfänger 17:30 - 19:00 Uhr 120 Euro (6x 90 Minuten) Termin auf Anfrage	Achtsamkeitskurs „achtsam bewegt“ 18:00 - 19:00 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	Qi Gong Anfänger I 10:30 - 12:00 Uhr 120 Euro (6x 90 Minuten) Termin auf Anfrage
Qi Gong Kurs 19:30 - 20:30 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	Achtsamkeitskurs „achtsam bewegt“ 19:30 - 20:30 Uhr fortlaufend Monatsbeitrag 60 Euro	<b>AUSGEBUCHT</b>

## Kursbeschreibung

**Achtsam bewegt** Achtsamkeitsübungen gepaart mit sanften Bewegungsabläufen und Gesprächen zum Thema

**Qi Gong** ist eine jahrtausendealte chinesische Praxis, die Körper und Geist harmonisiert. Mit fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Achtsamkeit stärkt Qi Gong deine innere Mitte und hilft dir, die Herausforderungen des Alltags gelassener zu meistern.

Anmeldung auf Anfrage unter: [mail@ina-rutta.de](mailto:mail@ina-rutta.de)