



QIGONG zum Schnuppern

Freitag, 17.04.2020, 16.30 – 18.30 Uhr

Bitte lockere Bekleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken, Sitzkissen oder Decke für sitzende Übungen und etwas zum Trinken zur Veranstaltung mitbringen.

Leitung: **Herbert Dachs-Machatschek, QIGONG-Lehrer**

Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum

Kosten: € 20,00 für 2 Stunden incl. Saalmiete und Unterlagen

QIGONG-Übungsrunde

Die wöchentliche „QIGONG-Übungsrunde“ am Donnerstag soll helfen das Erlernte zu üben und zu vertiefen. Es werden einfache QIGONG-Übungen gezeigt, die ohne großen Aufwand allein Zuhause geübt werden können. **QIGONG ist für Jung und Alt geeignet.**

Immer Donnerstag von 19.00 – 20.15 Uhr Ort: Landesmusikschule Seewalchen, Ballettraum;
Kosten: 10-er Block € 65,00 incl. Saalmiete. Anmeldung und Info: Herbert Dachs-Machatschek
0676/5239252; hdm1956@gmail.com. Weitere Infos siehe: www.qigong-am-see.at