

WT 23. 10. 21

Unterschiedliche Qigong-Angebote

EBW Die Kurse, darunter auch ein Spaziergang an der Wülzburg, beginnen am 2. November.

WEISSENBURG - Ab November bietet das Evangelische Bildungswerk (EBW) Jura-Altmühltal-Hahnenkamm immer dienstags von 9.30 bis 10.30 Uhr einen Qigong-Walk mit Ute Köbler an der Wülzburg an.

Das Angebot ist mit einem achtsamen und lockeren Spaziergang werden Atemtechniken, Dehn- und Bewegungsübungen verbunden. Meditative Sequenzen ergänzen das Training. Bequeme Kleidung und Schuhe sind erforderlich. Der Kurs beginnt am 2. November und umfasst fünf Termine.

Er findet ab acht Teilnehmern statt. Bei schlechter Witterung werden die Kurseinheiten zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt. Eine Teilnahme ohne Nachweis ist nicht möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 40 Euro.

Acht Kostbarkeiten

Ebenfalls dienstags ab 2. November wird von 18.30 bis 19.30 Uhr ein Online Qigong-Kurs unter dem Titel „Die 8 Brokate – 8 Kostbarkeiten und Meditation“ angeboten. In diesem Kurs werden allgemein stärkende

Bewegungen eingeübt, die sich positiv auf den gesamten Organismus auswirken sollen. Eine Meditation zum Ausklang rundet die Einheit ab. Die Teilnahmegebühr beträgt 40 Euro. Der Kurs findet ab sechs Anmeldungen statt.

Anmeldungen können über das Bildungswerk unter Telefon 09141/974630, außerhalb der Bürozeiten ist ein Anrufbeantworter geschaltet, oder E-Mail an bildungswerk.weissenburg@elkb.de vorgenommen werden. Anmeldeschluss ist Donnerstag, 28. Oktober. wt