

## Aktivitäten in Stadt Kaiserslautern

Verein, Organisation, Einrichtung:

**Kung Fu Academy Shaolin e.V.**

Ansprechperson: Tanja Huck

E-Mail: tan9@web.de

Telefon / mobil 06374 992099



### Bewegungsangebot 1

#### Qi Gong für die Gesundheit

Gönn Dir eine Pause! Während sanfter Musik öffnen wir unsere Arme und lassen mit sanften und ruhigen Bewegungen, im Rhythmus von Ein-und Ausatmen die Bewegung fließen. Danach dehnen wir Hals-und Nackenbereich und lassen mit gezielten Übungen Blockaden beseitigen. Um mehr Kraft zu erhalten, stehen wir im Reiterstand und konzentrieren uns auf die Kraft der Beine und die aufrechte Haltung. Mit Unterstützung unserer Arme, strecken wir den Rücken und mobilisieren unser Qi. Durch gezielte Techniken der Aufmerksamkeit bringen wir den Gedankenfluss zur Ruhe. Das Angebot richtet sich an jedes Alter, ob Jung oder Alt, Qi Gong kann zusammen mit der ganzen Familie praktiziert werden.

Montag 28.07.2025 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Montag 04.08.2025 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Montag 11.08.2025 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Mittwoch 30.07.2025 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Mittwoch 06.08.2025. 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Stettiner Straße 35  
67659 Kaiserslautern