

ST. JOSEF

YI JIN JING – QIGONG MIT PATRYCJA



START UND VORSTELLUNG: 10.09.2024

WANN: 7 Treffen, jeweils dienstags

ORE: 17.05 – 18.20 Uhr

ORT: St. Josef, Meran, 3. Stock, Terrasse oder Besprechungsraum

WAS DICH ERWARTET: Sanfte Bewegungen, Atemübungen und Formen für den Energieausgleich und zur Stärkung der Muskel, Sehnen und Bänder.

MITZUBRINGEN: Freude an Bewegung, bequeme Kleidung, etwas zum Trinken

Ich freue mich auf euch.