

# 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.