

## Qi Gong verändert Faszien!

Qi Gong fördert:



Ausgeglichenheit  
Entspannung  
Stressreduktion

Beweglichkeit  
Geschwindigkeit

Aufrichtung der  
Wirbelsäule

Kraft  
Ausdauer

Flexibilität  
Koordination  
Gleichgewicht

Durch verschiedene  
Bewegungsformen des

Qi Gongs

(YI JIN JING, 8 Brokate  
und weitere Formen)

lockern und trainieren wir  
die Faszien, Muskeln und  
Sehnen.

**Neugierig geworden?**

Wir trainieren jeden **Donnerstag von 19.00 - 20.00 Uhr**

Wo: Evangelische Kirche Hinsbeck - Parkstraße

Infos: Manuela Hüren Tel. 01578 4691258 oder [m.hueren@t-online.de](mailto:m.hueren@t-online.de)

oder Kontaktaufnahme über den VFL Hinsbeck