



Ein Nachmittag in Wald:

WALDERLEBNISZENTRUM REGENSBURG

Sonntag, 21. März 2021

Bambus-Stock-Qi-Gong 13.00 Uhr bis 14.30 Uhr



Sie suchen eine einfache Bewegungsform, welche den gesamten Körper aktiviert und geschmeidig hält?

Die 16 Übungen des Bambusstock-Qi-Gong können im Freien und in geschlossenen Räumen leicht praktiziert werden.

Sie lernen alle Übungen ausführen und können sie nach dem Kurs in den Alltag einbauen.

Sobald die Übungssequenzen gelernt sind, können alle in 25 Minuten durchgeführt werden.

Ein passender Stock für Sie wird bereitgestellt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sternenzauberwanderung 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr



Eine märchenhafte Wanderung durch einen Zauberwald ist die Kulisse für die Geschichten von Johann Georg Maierhofer.

Sie erleben Natur pur mit der Erzählung "Sternenzauber" und anderen fabelhaften Erlebnissen, für welche die Landschaft wie gemacht zu sein scheint.

Normale Wanderschuhe, Lust auf Abenteuer und "normale" Ausdauer genügen.



TEILNAHMEBEITRAG: 10,00 Euro pro Person je Veranstaltung (können einzeln gebucht werden)

TREFFPUNKT: Walderlebniszentrum Regensburg - Riegelinger Höhe 1 - 93161 Sinzing

ANMELDUNG: Johann Maierhofer – 0163 174 73 89 – hm@schriftkunst.de
