

Einladung zum Treffen des Arbeitskreises
Qigong mit älteren Menschen
Region Südwest

Samstag, **25. März 2017** von 10 – 17 Uhr
Phönix – Zentrum für Bewegung und Bewusstsein
Moltkestr. 13
76829 Landau

Teilnahmegebühr: 15 Euro

Liebe Interessenten und Teilnehmer_innen des Arbeitskreises,

Wir treffen uns dieses Mal wieder im Phönix – Zentrum für Bewegung und Bewusstsein von Rainer Michelbach (<http://www.heilpraktiker-michelbach.de/artessoire/Phoenix.html>). Einige von euch kennen die Räume schon. Für alle ist eine kleine Anfahrtsskizze auf der zweiten Seite beigelegt.

Zum Programm: Das Thema für den Vormittag sind die **Faszien**, früher nannte man das Bindegewebe. Wir haben Frau Cathleen Raasch eingeladen, eine Lehrerin der Cantienica-Methode, die uns Übungen zur Haltung und Aufrichtung und zum Beckenboden zeigen wird, die speziell für ältere Menschen geeignet sind. Die Übungen werden im Stehen, aber vor allem im Sitzen gemacht.

Am Nachmittag wird Roswitha mit uns die Hui Chun Gong Übungen wiederholen. Wir haben diese Übungen bereits in den beiden letzten Treffen kennengelernt, aber auch, wer in diesen beiden Treffen nicht anwesend war, kann mitüben. Für die, die die Übungen schon kennen, ist es als Wiederholung und Vertiefung gedacht.

Außerdem können wir uns am Nachmittag Zeit nehmen, das Thema des Morgens noch etwas zu vertiefen und miteinander Fragen klären, die uns noch auf dem Herzen liegen.

Zum Mittagessen könnten wir wieder ins „Suppe mag Brot“ gehen (es gibt dort, wie der Name schon sagt, Suppen und belegte Brote, aber auch Salate und Tagesgerichte (<http://www.suppemagbrot.de/>) oder als Alternative könnte ich ein indisches Restaurant in der Altstadt reservieren, das „Indien Tandoori“. Wer sich anmeldet, kann ja mal eine kurze Rückmeldung geben, was euch besser gefallen würde.

Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen!

Herzliche Grüße und alles Gute bis dahin wünschen euch

Roswitha Schreiner und Cordula Goulet

Anmeldungen je früher je lieber an:

Cordula Goulet, Mail: cgsb@gmx.de

Was die Veröffentlichung eurer Namen, Anschriften und Mailadressen in einer Vorab-Mailingliste betrifft, die an alle Teilnehmer geht, gehe ich von eurer Zustimmung aus, es sei denn, ihr widersprecht ausdrücklich.

