



Herzliche
Einladung zum

SOMMER- FRAUEZMORGE

am **Mittwoch 3. Juli 2024** um **9 Uhr**
in der **Badi Rickenbach**
(bei Regen im Ref. Kirchgemeindehaus)

Thema:

Qigong

Sanfte Bewegungen zur Gesunderhaltung

Qigong ist ein Jahrtausende altes, chinesisches Heilwissen zur Jung- und Gesunderhaltung durch ruhige, fließende Bewegungen. Verschiedene Übungsformen dienen zur Kultivierung von Körper und Geist und stärken die Lebensenergie. Bettina Wills führt uns in diese Lehre ein und zeigt uns einfache Bewegungen für den Alltag.

Nach Kaffee und Gipfeli (vom Badikiosk) dürfen wir selber ausprobieren!

Wir freuen uns auf viele bewegte Frauen!

Nächstes Frauezmorge-Datum: 2. Oktober 2024