

# Neu in der KulturPost monatlich ab März 2024

## „Ruhe in Bewegung – Mit Qigong durch das Jahr“

Qigong sind körperlich-geistige Übungen mit dem Ziel, alle Aspekte des menschlichen Lebens in Balance zu bringen und zu halten. Speziell werden wir Übungen nutzen, die passend zur jeweiligen Jahreszeit sind.

Vor dem Hintergrund der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Besonderheiten der aktuellen Jahreszeit und die Wirkung auf unseren Körper und Geist erläutert.



Barbara Christiane Wolf führt das Bewegungsangebot für den Verein „Leben in Wilhelmsruh e.V.“ durch. Als Studienrätin für Sport hat sie 36 Jahre Berufserfahrung im Unterrichten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Beeinträchtigungen. Qigong und Taijiquan praktiziert sie seit mehr als 20 Jahren und ist geprüfte Lehrerin in beiden Bewegungskünsten.

**Dienstag, 19. März 2024, 19:15 – 20:15 Uhr**

**Mittwoch, 20. März 2024, 8:45 – 9:45 Uhr**

**Teilnahmegebühr pro Termin: 15 Euro**

**50 % Ermäßigung mit Ehrenamtskarte**

**Teilnahmekarten sind ab sofort bei uns erhältlich.**

**Bitte beachten: Der Eingang erfolgt über den Hof von der Goethestraße.**

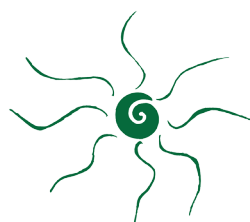
### Weitere Termine:

Dienstag, 16.04.24 um 19:15 Uhr

Mittwoch, 17.04.24 um 8:45 Uhr

Dienstag, 21.05.24 um 19:15 Uhr

Mittwoch, 22.05.24 um 8:45 Uhr



**LEBEN IN WILHELMSRUH E.V.**

KulturPost und Bibliothek

Hauptstraße 32 · 13158 Berlin

[www.leben-in-wilhelmsruh.de](http://www.leben-in-wilhelmsruh.de)

Mo, Di, Do: 14 - 19 Uhr | Mi, Fr, Sa: 10 - 13 Uhr