

# Monatlich in der KulturPost

## „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.



### Termine

**jeden dritten Dienstag im Monat  
von 19:15 bis 20:15 Uhr**

**und**

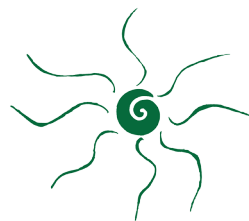
**den darauffolgenden Mittwoch  
von 8:45 bis 9:45 Uhr**

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.

**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.**

**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