



# Engel Haus Kultur

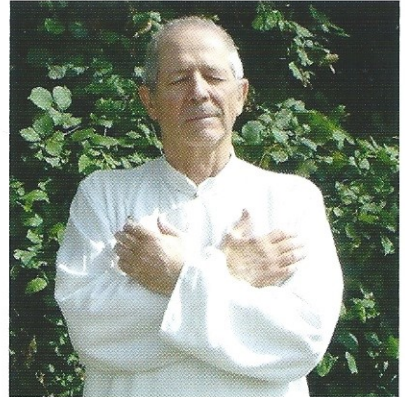
## Heiteres Bewegen für jedes Alter

bis zu den Sommerferien 6. Juli 2019:

### Bewegung – Atem – Stimme, drei Tore zur Achtsamkeit

Spezielle Übungen zu Gleichgewicht,  
Konzentration, Gedächtnis, Atem und Stimme

Jeden 1. und 3. Samstag, 10:00 – 11:00 h  
Leitung: Matthias Zuber, Psychologe und Coach,  
Auskunft 079 442 78 04



### Qi Gong der vier Jahreszeiten

Verschiedenartige Bewegungen für  
Energie und Ausgleich, zur Unterstützung  
des Körpers in der jeweiligen Jahreszeit.  
Ein Geschenk der chinesischen Medizin,  
das man sich selber macht.

Jeden Mittwoch 18:30 – 19:30 h.  
Ausnahme Schulferien 6. - 22. April 2019  
Leitung: Ursula Kohler, Qi Gong Lehrerin,  
Auskunft 079 215 16 22

Teilnahme frei mit Kollekte