

# SICH WOHLFÜHLEN MIT TAICHI QIGONG

Für Anfänger\*innen  
und Fortgeschrittene

Osnabrück  
17. Mai 2025

# Sich wohlfühlen mit Taichi Qigong

Für Anfänger\*innen  
und Fortgeschrittene

Mit den harmonischen Bewegungen des 18er Taichi Qigong – Shibashi – in die Welt des Qigong und Tai-chi einsteigen.

Dieser Workshop bietet einfache und komplexe Bewegungssequenzen zum Lockern und Mobilisieren, die helfen, sanft im Körper anzukommen und zu entspannen. Eine Entspannungseinheit zum Abschluss hilft die vitale Energie des Qi für Nerven- und Immunsystem zu bewahren.

**Ref.** Dipl.-Des Marion Schulte,  
zertifizierte Yoga-, Taichi- & Qigong-  
Lehrerin

**Termin** Sa. 17.05.2025, 09:00 - 13:00 Uhr

**Ort** Gemeindehaus St. Matthias  
Untere Waldstr. 7, 49090 Osnabrück

**Kosten** 45 €

## Kontakt

Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück  
Große Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück

Maja Tabeling  
Tel. 0541 35868-77  
Mail: [info@keb-os.de](mailto:info@keb-os.de)  
Anmeldeschluss: Mo. 05.05.2025



Anmeldung über KEB Osnabrück  
Kurs-Nr. ZOGE5002 unter [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de)