

---

## 3FLOW TCM® "QiGong & TaiChi"

Erleben sie an 4 Vormittagen (dienstags) wie sie mit einfachen Übungen aus QiGong und TaiChi ihre Organe (u.a. Herz, Lunge, Magen, Milz, Niere) und ihre Wirbelsäule stärken.

Termine: 5., 12. und 19. Oktober sowie 9. November 2021 (dienstags), jeweils von 11.10 bis 12 Uhr

Der Kurs findet im Außenbereich von Schloss Krastowitz statt. Bitte an entsprechende Kleidung denken!

---

### Information

**Kursdauer:** 4 Einheiten

**Kursbeitrag:** 70,00 € Teilnehmerbeitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Mitzubringen:** Outdoor-Bekleidung, Fitnessmatte und  
Trinkflasche

### Verfügbare Termine