

Bambusstock-Qigong

Am 3.9.2017

(Achtsamkeitszentrum München-Sendling)

Das Bambusstock-Qigong ist fester Bestandteil der Plum Village Praxis, erfrischt den Geist, lockert und stärkt den Körper. Im zweiten workshop im Achtsamkeitszentrum nehmen wir uns wieder ausreichend Zeit um alle 16 Übungen komplett und in Ruhe zu studieren – und zwar MIT Bambusstock! Bei trockenem Wetter leitet Arno die Übungen draußen auf der Wiese an, und bei Regenwetter können wir dank der großen Raumhöhe auch das Achtsamkeitszentrum nutzen. Der Ablauf sieht in etwa so aus:

- kurze Einführung
- Aufwärmen
- alle 16 Übungen mit Erläuterungen
- dazwischen Tee-Pause
- Zeit für Fragen
- alle Übungen in einem Durchlauf



Wir treffen uns am Sonntag, den 3. **September** um **14 Uhr** im **Achtsamkeitszentrum München**, Treffauerstraße 19, 81373 München (Ecke Fernpaßstraße). Dort könnt ihr auch eure Sachen deponieren. Voraussichtliche Dauer bis ca. 17:30 .



Weil wir bei Regenwetter im Achtsamkeitszentrum üben, ist der workshop begrenzt auf 8 Teilnehmer*innen. Daher bitte ich um eine kurze **Anmeldung**:

mail@arno-elfert.name,

089 / 14 34 59 05

Kosten: Spendenempfehlung 5,- für Normalverdiener. Für [Förder-Freunde](#) des Achtsamkeitszentrums frei.

Wegen kurzfristig nötiger Änderungen oder Absage schaue bitte am Samstag zuvor um die Mittagszeit auf unseren Internet-Seiten nach (gal-bayern.de).

