

Mit Tai Chi und Qi Gong gegen MS

Ab dem 26.08.2020 haben Sie die Chance, ganz bequem von zu Hause aus, in einem Online-Kurs etwas für Ihre Gesundheit zu tun – und zwar mit Keep Moving, einem Trainingsprogramm bei Bewegungsstörungen, das sich den Gesundheitsaspekt der Bewegungslehren Tai Chi und Qi Gong zunutze macht.

Mit dem Online-Kurs, den die DMSG Berlin in Kooperation mit den DMSG-Landesverbänden Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen anbietet, stärken Sie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Für ein effektives Training, das auch wirklich Spaß macht, stehen Ihnen zwei separate Kurse mit jeweils sechs Terminen und maximal 15 Teilnehmenden unter Anleitung von Mirko Lorenz (zertifizierter Tai-Chi- und Qi-Gong-Ausbilder) zur Auswahl:

- 1 Kurs im Sitzen, Start 26.08.2020, immer mittwochs, 17:00 – 17:45 Uhr
- 1 Kurs im Stehen, Start 26.08.2020, immer mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr

Die Kursgebühr beträgt 36,00 € für sechs Termine, inkl. einer DVD mit Übungsvideo, die Sie am Ende des Trainings zugeschickt bekommen, damit Sie das Gelernte zu Hause vertiefen können.

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich verbindlich an:

[auf der Webseite zum Online-Kurs;](#)

per E-Mail: veranstaltungen@dmsg-berlin.de; per Fax: 030 / 312 66 04;

per Post: DMSG Landesverband Berlin e. V., Aachener Straße 16, 10713 Berlin

Nach Eingang Ihrer Teilnahmegebühr erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Training. Bei Fragen zum Kursangebot schreiben Sie an info@taiji-therapie.de oder besuchen Sie die Website www.Taiji-Therapie.de