



Qi Gong und Wandern



Treffpunkt: Wanderparkplatz Zeilberg/ Voccawind Treppe zum Erlebnispfad

Wann: Sonntag **11.05.25** Zeit: **10:00 Uhr bis ca 12:00 Uhr**

Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Getränke und kleine Brotzeit für die Pausen sind von Vorteil. (Bei starken Regen entfällt die Wanderung)

Wir gehen auf dem Erlebnispfad rund um das Basaltwerk. An verschiedenen Plätzen werden wir Bewegungs- und Atemübungen aus dem Qi Gong üben und in die Natur eintauchen.

Anschließend besteht die Möglichkeit im Biergarten sich zu stärken und Erfahrungen aus zu tauschen.

Bitte meldet euch bis spätestens **jeweils einen Tag vorher** bei mir an.

info@freiraum-unterfranken.de oder 09531 1519 (bitte auf AB sprechen, ich rufe zurück)

Auf eine fröhlich leichte Qi Gong Wanderung mit euch freut sich

Lieselotte

Gesundheitspädagogin Lieselotte Weisel

www.freiraum-unterfranken.de