



Tu Deinem Leib etwas Gutes,  
damit Deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen!

# Qigong

Durch einfach zu erlernende, sanfte Körper- und Atemübungen aus dem **Qigong**  
zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude!

Ein Angebot der Essener Kontakte mit Detlef Zuchowski

**9 Termine jeweils am Donnerstag, 16.30 bis 18.00 Uhr**

**Kosten: 4,- €**

**Beginn: 15.03.2012 – 10.05.2012**

**Wo?:** Villa Rü, Giradetstr. 21 (Haltestelle Martinstr.)

**Anfahrt:** 160, 152, 142, U11, 101, 107

Treffpunkt im Eingangsbereich

**Anmeldung und Informationen:**  
**Essener Kontakte e. V., Kontakt- und Beratungsstelle**  
Frau Andrea Döhmen oder Frau Maria Kalka  
Tel.: 73 36 46