

# SUPER Sonntag

## QI-GONG-KURS – INNERE RUHE WIEDERFINDEN

**DÜREN.** Ab April nimmt das Gesundheitszentrum des Krankenhauses wieder einen Qi-Gong-Kurs mit ins Programm auf. Qi Gong ist eine Bewegungsform, bei der fließende Bewegungen mit der Atmung, Aufmerksamkeit

und der Vorstellungskraft in Einklang gebracht werden. Die sanften Bewegungen helfen dabei, die innere Ruhe wiederzufinden. Der Qi-Gong-Kurs umfasst zehn Einheiten von jeweils 60 Minuten und beginnt am Freitag,

13. April, um 11 Uhr. Beratung und Anmeldung im Gesundheitszentrum des Krankenhauses Düren, Tel. 02421/301122 oder per E-Mail: [gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de](mailto:gesundheitszentrum@krankenhaus-dueren.de).  
(red)