



Qi Gong und Tai Chi Walking

mit Shi Yan Hai und seiner Partnerin Kathi
am Freitag, dem 20.02.2026

Gemeinsam werden wir leichte,
meditative, für jeden umsetzbare Qi Gong
und Tai Chi Übungen in Verbindung mit
Atemtechniken praktizieren.
Körperliche Fitness ist nicht erforderlich.
Normale Beweglichkeit ist absolut
ausreichend.

Die Qi Gong Übungen können bei
körperlichen Einschränkungen sogar im
Sitzen vereinfacht durchgeführt werden.



20.02.2026 (0900-11-30) Entspannung -
authentisch, alltagstauglich

- **Anmeldung:**
- sprechstunde@mitk.eu
- **Ort: MITK/Praxisräume; Obernstrasse 1a, 33602 Bielefeld**
- **Leitung: Dr. Golsabahi-Broclawski**