

Elvira Böcher
C/O Praxis Dr. Böcher
Hauptstraße 69
67705 Trippstadt

Wichtige Informationen

➤ **Kursort**

Katholischen Pfarr- und Jugendheim Trippstadt
Steiggasse 10
67705 Trippstadt

➤ **Kurs-Termine, jeweils dienstags**

20./27. Januar 26
03./ 10./17./24. Februar26
10./17. März 26

➤ **Information und Kontakt**

Elvira Böcher, Tel. 0175 4809 349

➤ **Anmeldung**

Bitte schriftlich mit Formular oder
per E-Mail unter elvira.boecher@t-online.de

➤ **Zahlung der Kursgebühr bitte auf Konto-Nr.**

IBAN: DE54 5405 0220 0100 8878 84
BIC: MALADE51KLK
Sparkasse Kaiserslautern

*Mach mit,
bleib fit!*



*Bewegung für
Körper und Geist*

Qigong - „Die acht Brokate“

eine der ältesten Qigong Praktiken (168 v. Chr.) ist auch unter dem Namen „Seidenübungen“ bekannt.

Die aus acht einzelnen Übungsabschnitten bestehende Form, wirkt durch dehnende Übungen auf die Energie-Leitbahnen und macht diese durchlässig für Qi/Lebensenergie. Die Hauptwirkung liegt in der Kräftigung des Körpers, der Beruhigung des Nervensystems und der Stärkung des Immunsystems. Insgesamt eine ergiebige Kraftquelle für den Alltag.

Diese Form eignet sich für alle, die eine wirkungsvolle und dennoch sanfte Methode suchen, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Sie ist leicht erlernbar und sowohl für Einsteiger als auch für Geübte geeignet.

Für mehr innere Ruhe und Gelassenheit!



8 Vormittage á 60 Minuten

Beginn 20.01.2026

Uhrzeit 9.00 – 10.00 Uhr

Kosten 80 €

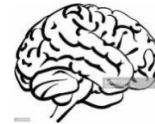
Kursleitung Elvira Böcher
Gymnastiklehrerin und Qigong-Lehrerin,
anerkannt vom DDQT – Deutschen
Dachverband für Qigong und Taijiquan

Bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste
Socken mitbringen!

Koordinationstraining - für Gehirn und Körper (ab 50)

Durch gezielte Bewegungsübungen werden bestimmte Gehirnareale angesprochen und die rechte und linke Gehirnhälfte besser miteinander vernetzt. Wir fühlen uns geistig frischer, können uns besser konzentrieren und sind aufnahmefähiger. Die Merkfähigkeit wird gesteigert, wir können kreativer und lösungsorientierter denken. Gleichzeitig wird der Körper in Schwung gebracht, das Körpergefühl verbessert sich. Auch die Lebensqualität profitiert davon.

Bringt die grauen Zellen in Schwung!



Kommen, mitmachen und Spaß haben 😊

8 Vormittage á 60 Minuten

Beginn 20.01.2026

Uhrzeit 10.15 - 11.15 Uhr

Kosten 80 €

Kursleitung Elvira Böcher
Gymnastiklehrerin und Koordinationstrainerin
nach der LINK MOVES Methode

Bequeme Kleidung, Sportschuhe mitbringen!

Anmeldung Winter 2026

☐ Qigong

☐ Koordinationstraining

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

☐ Die Kursgebühr wurde von mir überwiesen.

☐ Ich bezahle am 1. Tag bar.

Mit dieser Anmeldung bestätige ich die Teilnahme an oben genanntem Kurs. Ich nehme in eigener Verantwortung an diesem Kurs teil.

Die Anmeldung ist hiermit verbindlich.

Datum, Ort _____

Unterschrift _____

