

# Yoga und Qigong – zu mehr Balance und Beweglichkeit

Lehrgangsnummer: ÜL-FB LV5/25  
Lerneinheiten: 8  
Träger: KSB Nordsachsen e.V.  
Kosten: 60 € | Nicht-Sportvereinsmitglied  
40 € | Sportvereinsmitglied KSB-SSB

## Termin

25.10.2025, 08:30 - 15:30 Uhr

Ort: Torgau  
Referent:innen: Kathrin Kartheuser / Dirk Schirrmeister

## Inhaltliche Schwerpunkte

Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Verbindung von einfachen Übungen aus dem Qigong und einem sanften Yoga. Diese Kombination aus Ruhe und mentaler Aufmerksamkeit ist ideal zum Entspannen, Aufladen und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

## Hinweis

Rechnungslegung erfolgt an den Verein. Bitte abweichende Rechnungsanschrift mitteilen.  
Die höheren Kosten gelten für Teilnehmer aus Vereinen, die nicht Mitglied im KSB Nordsachsen e.V. sind.

## Veranstalter

Kreissportbund Nordsachsen  
Leipziger Straße 44  
04860 Torgau  
Tel. 03421 9689041  
Fax 03421 9698028  
stephan@ksb-nordsachsen.de  
www.ksb-nordsachsen.de