



# QI GONG

**ENTDECKEN SIE DIE KRAFT VON  
QI GONG – DIE CHINESISCHE  
FORM FÜR GESUNDHEIT UND  
WOHLBEFINDEN!**

- Qi Gong aktiviert und harmonisiert die Lebensenergie (Qi), was zu gesteigerter Vitalität führt.
- Die meditativen Elemente fördern Stressabbau, beruhigen den Geist und ermöglichen tiefe Entspannung.
- Qi Gong verbessert Flexibilität, stärkt die Muskulatur und unterstützt die körperliche Gesundheit.
- Die Achtsamkeitspraxis fördert geistige Klarheit, verbessert die Konzentration und schafft innere Ruhe.

**TRAININGSDATEN**    April, 16., 23., 30.  
                              Mai, 7., 21., 28.  
                              Juni, 7., 21., 28.  
                              Juli, 2.

**TRAININGSZEITEN**    08.30 Uhr – 09.30 Uhr

**KOSTEN**                CHF 250.–

**EINSTIEG  
JEDERZEIT  
MÖGLICH**