



# 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**      Oktober: 29.  
November: 5., 12., 19., 26.  
Dezember: 3., 10., 17.

**TRAININGSZEITEN**      08.30 Uhr – 09.30 Uhr

**KOSTEN**                      CHF 200.–

**EINSTIEG  
JEDERZEIT  
MÖGLICH**