



# 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**    Januar: 7., 14., 21.  
                              Februar: 4., 11., 18., 25.  
                              März: 4., 11., 18., 25.  
                              April: 1.

**TRAININGSZEITEN**    08.30 Uhr – 09.30 Uhr

**KOSTEN**                CHF 300.–

**EINSTIEG  
JEDERZEIT  
MÖGLICH**