



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: 6., 13., 20.
 Februar: 3., 10., 17., 24.
 März: 3., 10., 17., 24., 31.

TRAININGSZEITEN 08.30 Uhr – 09.30 Uhr

KOSTEN CHF 300.–

**EINSTIEG
JEDERZEIT
MÖGLICH**