



- 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

Schönenhofstr. 19 – 8500 Frauenfeld TG – karate-frauenfeld.ch
info@karate-frauenfeld.ch – 052 720 39 70