



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: August: 11., 18., 25.
 September: 1., 8., 15., 22., 29.

TRAININGSZEITEN 08.30 Uhr – 09.30 Uhr

KOSTEN CHF 200.-

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