



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: 20., 27.

November: 3., 10., 17., 24.

Dezember: 1., 8., 15.

TRAININGSZEITEN

08.30 Uhr – 09.30 Uhr

KOSTEN

CHF 225.-

**EINSTIEG
JEDERZEIT
MÖGLICH**

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