

WAS LERNST DU IM KURS?

Qigong ist Chinesisch.

Wir sprechen das so aus: Tchigong.

Qi bedeutet: Lebens·energie.

Gong bedeutet: Übung.

Qigong sind Übungen für unsere Lebens·energie.

Qigong tut uns allen gut.

Alle Menschen können Qigong machen.

Qigong ist gesund.

Wir finden Ruhe.

Wir schöpfen neue Kraft.

Wir stärken unsere Gesundheit.

Im Kurs machen wir einfache Übungen.

Wir lernen neue Bewegungen kennen.

Wir bewegen uns langsam und fliegend.

Wir entspannen uns.

Und wir üben, uns zu konzentrieren.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du möchtest etwas Neues ausprobieren.

Du hast Freude an der Bewegung.



DATUM:

Der Kurs beginnt am:
7. November 2023

Der Kurs ist 7 Mal am Dienstag:
7. November, 14. November,
21. November, 28. November,
5. Dezember, 12. Dezember,
19. Dezember

ZEIT:

18 bis 19 Uhr



ORT:

Zentrum Missione
Saal Blatten
3904 Naters



KURSGELD:

70 Franken



ANMELDUNG:

bis 17. Oktober 2023

Melde Dich bitte

auf dieser Internet-Seite an:

www.erwoplus.ch/kurse/

Oder per Telefon: 077 481 44 54



TEILNEHMENDE:

Höchstens 10 Personen

Mindestens 5 Personen

müssen sich anmelden.

Sonst findet der Kurs **nicht** statt.



WER LEITET DEN KURS:

Sonja Walpen

Kursassistentz: Isabell Müller