

QIGONG

Ruhe finden, Kraft schöpfen, Gesundheit stärken



Freitags 8.15 – 9.15h (Qigongkurs offen für alle)

Freitags 9.30 – 10.30h (Qigongkurs für Hotelgäste)

Ort: Hotel Glocke, Reckingen

Qigong beinhaltet ganzheitliche Übungen, die den Körper, den Atem und den Geist stärken und harmonisieren. Die sanften Bewegungen helfen Stress und Verspannungen abzubauen und innere Ruhe und Gelassenheit aufzubauen. Qigong stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden von Körper und Geist.

Kursinhalt:

Im Qigongkurs werden Formen aus dem Lehrsystem Qigong Yangheng erlernt, geübt und vertieft. Jede Lektion besteht aus Übungen in Bewegung und stillen Übungen im Sitzen oder Liegen.

Die Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Gerne können Sie an einer kostenfreien Probelektion teilnehmen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursdaten:

Kursblock 1: Herbst 2021

3.9.2021 / 10.9. / 17.9. / 24.9. / 15.10. / 29.10. / 5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 3.12.

Kursblock 2: Winter 2021/2022

10.12.2021 / 17.12. / 7.1.2022 / 14.1.2022
21.1.2022 / 28.1. / 4.2. / 11.2. / 11.3. / 18.3. / 25.3.

Kurskosten:

pro Kursblock: 11 Lektionen à 60 Minuten 200,- CHF

Einzellektion für Hotelgäste 20,- CHF

Nähere Informationen zu allen Angeboten finden Sie unter www.qigongzeit.ch

Bei Interesse und Fragen können Sie mich gerne kontaktieren:

Tel 078 657 59 33

Sonja Walpen, SGQT-anerkannte dipl. Qigong-Lehrerin



