



# FRÜHLINGSENERGIE & OFFENHEIT

## QI GONG MONTAGS VON 19:30 - 20:30 UHR

In diesem 8er Zyklus lernen wir verschiedene Formen des bewegten und stillen Qi Gong. Die öffnenden und aufstrebenden Energien des Frühlings begleiten uns. Auf körperlicher Ebene bringen sie Bewegung in die Meridiane, machen Muskeln und Sehnen geschmeidig und stark. Auf Bewusstseinssebene helfen sie Offenheit, Vertrauen, Liebe und Dankbarkeit zu kultivieren.

So wirkt Qi optimal als verbindendes Element im harmonischen Ganzen von Körper, Geist, Seele und Herz. Innere Klarheit, Wirkkraft und Lebendigkeit entfalten sich.

|               |   |
|---------------|---|
| <b>Kurs</b>   | Start: 20.04.2026 von 19:30 - 20:30 Uhr<br>Letzter Kurstag: 08.06.2026 (Pfingstmontag 25.05.26 fällt aus)<br>Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen. Qi Gong Neulinge sind in diesem Kurs herzlich willkommen<br>Mitbringen: bequeme Kleidung und eigene Wasserflasche. |
| <b>Betrag</b> | 220 CHF (8er Zyklus); 35 CHF (Einzellektion). Bezahlung in bar oder Twint   |