

# Qi Gong in Stille und Bewegung



## **Die Pflege der Lebenskraft.**

Entdecken und nähren der eigenen inneren Kraftquelle.

## **Qi ist die Lebenskraft, die alles ausmacht, was lebt.**

Tai Ji und Qi Gong eignen sich für Menschen jeden Alters. Durch das eigene geduldige Üben werden verschiedenste gesundheitsfördernde Wirkungen erfahren wie z.B.:

- Stressabbau
- lösen von Verspannungen
- steigern von Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit
- Linderung von Schlafstörungen
- Konzentrationsförderung
- verbesserte Körperwahrnehmung
- innere Ruhe und Gelassenheit
- Achtsamkeit

Montag 18:00-19:15 → Fortgeschrittene

Mittwoch 17:30-18.45 → Alle

Kurskosten: Fr. 110.- pro Monat

Für weitere Informationen:

Andrea Wahli

Telefon: 031 991 97 51

oder 079 391 02 89

[andreawahli@hispeed.ch](mailto:andreawahli@hispeed.ch)