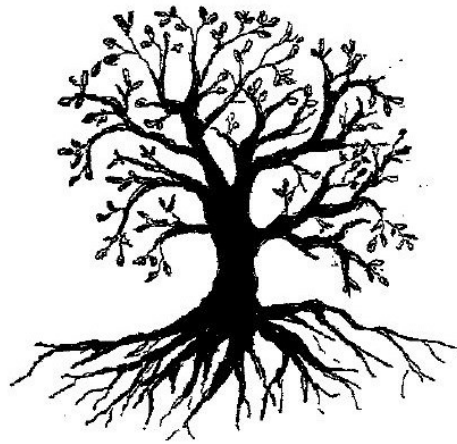


POWER CENTERING FOR SENIORS

Qi Gong / Tai Chi / Pilates 60+

Ab 12. August 2020 Mittwoch 9.00 - 10.15 Uhr



Wir kombinieren Elemente des Qi Gong/Tai Chi, das körperliches und geistiges Training verbindet, mit kreativen Kraft- und Balanceübungen eines westlich orientierten Grundkrafttrainings.

Diese Kombination ist sehr effektiv, steigert die Wahrnehmung von Zentrierung, bringt Stabilität, Flexibilität und Gleichgewicht in den Alltag, mit dem Ziel, die Selbständigkeit länger zu erhalten.

Information/Anmeldung:

STILLE *bewegung*

Andrea Wahli - 079 391 02 89

Bümpfizstr.101 - 3018 Bern

andreawahli@hispeed.ch - www.stille-bewegung.ch