



ÖFFENTLICHES QI GONG

26. April bis 27. September 2022

Jeweils am Dienstag von 8.00 bis 8.50 Uhr oder
von 9.00 bis 9.50 Uhr

Bei trockenem Wetter auf dem «Inseli»
bei Regen unter dem KKL Dach

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ÖFFENTLICHES QI GONG



Eingeladen sind Personen über 60 und alle Interessierten

Mit Qi Gong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Das Ausführen der langsamen, geschmeidigen Bewegungsabläufe in der Gruppe macht Freude und unterstützt das Wohlbefinden. Qi Gong können Sie bis ins hohe Alter ausüben. Es braucht dazu kein sportliches Talent.

Sie brauchen:

Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.
Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal.

Start:

Dienstag, 26. April 2022

Zeit und Ort:

8.00 bis 8.50 Uhr oder 9.00 bis 9.50 Uhr

Bei trockenem Wetter auf dem «Inseli», bei Regen unter dem KKL Dach.

Fachliche Leitung:

Cornelia Vogel Müller, Luzern, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Maria Hochstrasser, Ebikon, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung