



# Sommer Qi Gong Inseli

Jeden Dienstag von 8 bis 8.50 Uhr und von 9 bis 9.50 Uhr,  
Dienstag, 7. April bis 22. September 2026

## Öffentliches Qi Gong

---

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

---

Bequeme Schuhe und der Witterung angepasste Kleider.

### Start

---

Dienstag, 7. April 2026

### Zeit und Ort

---

8 bis 8.50 Uhr und 9 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

---

Eingeladen sind Personen über 60 und alle Interessierten.