

ÖFFENTLICHES QI GONG

21. April bis 29. September 2023

Jeweils am Freitag von 8.30 bis 9.20 Uhr Waldfriedhof Staffeln, Luzern Busstation «Waldstrasse», Bus 42/43

Mit Unterstützung von:







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:

Bequeme Schuhe und der Witterung angepasste Kleidung

Start:

Freitag, 21. April 2023

Zeit und Ort:

8.30 bis 9.20 Uhr Waldfriedhof Staffeln, Luzern (bei Regen Unterstand vorhanden)

Fachliche Leitung:

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