

# Qigong Kurs

Lebensenergie pflegen und innere Kraft trainieren



Mit Hilfe sanfter Bewegungen, unserer Vorstellungskraft & Atmung, stärken wir unsere Kraft, Konzentrations- & Entspannungsfähigkeit, die Stoffwechsel- & Verdauungsaktivität, unsere innere Ruhe und verbessern das Fließen unserer Lebensenergie.

- Daten **25.10. / 01.11. / 08.11. / 29.11. / 06.12. / 13.12.24**
- Kosten **CHF 102.-** (6 Lektionen)
- Ort Mehrzwecksaal Zürich, Alters- & Pflegezentrum Wägelwiesen
- Kurs 1 **08.30 - 09.30 Uhr, Bewegtes Qigong**  
Trainiert wird im Stehen, Gehen und Liegen
- Kurs 2 **09.45 - 10.45 Uhr, Stilles Qigong & Yiquan**  
Trainiert wird im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen
- Kurs 3 **11.00 - 12.00 Uhr, Bewegtes Qigong**  
Trainiert wird im Stehen, Gehen und Sitzen
- Tipp Kurs 2 kann mit Kurs 1 oder Kurs 3 kombiniert werden

Kursleiterin: Katrin Reutener, Sportlehrerin ETH, in Weiterbildung Qigong

Anmeldung & Auskunft:

Karin Zindel, Bereichsleiterin Alter, [karin.zindel@wallisellen.ch](mailto:karin.zindel@wallisellen.ch), 044 832 64 31