

# Qigong Kurs

Lebensenergie pflegen und innere Kraft trainieren



Mit sanften Bewegungen und mit Hilfe unserer Atmung und Vorstellungskraft fördern wir das Fließen unserer Lebensenergie. Wir trainieren unsere innere Kraft und Ruhe, stärken unsere Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit, Stoffwechsel und Verdauung werden aktiviert.

Daten **09.05. - 11.07.2025 (ohne 23.05./30.05.)**

Kosten **CHF 136.-** (8 Lektionen)

Ort Mehrzwecksaal Zürich, Alters- & Pflegezentrum Wägelwiesen

Kurs 1 **08.30 - 09.30 Uhr**

Trainiert wird im Stehen, Gehen und Liegen.

Der Kurs eignet sich für Personen, welche gerne zu Hause üben und längere Bewegungsabfolgen trainieren möchten.

Kurs 2 **09.45 - 10.45 Uhr**

Trainiert wird im Stehen, Gehen und Sitzen.

Der Kurs eignet sich für Personen, welche nicht Liegen können & weniger intensiv wie im Kurs 1 trainieren möchten.

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