



Qigong

Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Die Übungen sind ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Beweglichkeit und das Gleichgewicht werden gefördert, Muskeln und Sehnen werden gestärkt. Die langsamen, fließenden Bewegungen lassen uns zur Ruhe kommen und wir schaffen einen Ausgleich zum Alltag. Qigong kann in jedem Alter und auch mit körperlichen Einschränkungen praktiziert werden. Wer Qigong übt, tut etwas für sich, für die Gesundheit, für das Wohlbefinden. Man kultiviert oder pflegt sein Leben - so würde es in China heißen.

Preise:	Einzelektion	60 Minuten	35.-
CHF inkl. MwSt. *12 Monate gültig	10er Abo*	10x 60 Minuten	290.-
Wann:	Mittwoch	10:15 - 11:15	

Ort: CAREFIT Hallenbad, Kursraum im 2. OG
Leitung: Isabelle Brilli

