

# Öffentliches Qi Gong im Schmiedhofpark

## Qi Gong stärkt den gesamten Organismus

Qi Gong kann entspannen, das Gleichgewicht und die Körperhaltung verbessern. Langsame, geschmeidige Bewegungen, Dehnen und bewusstes Atmen aktivieren den Energiefluss im Körper und können zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen.

## 6. Mai - 30. September, bei jedem Wetter

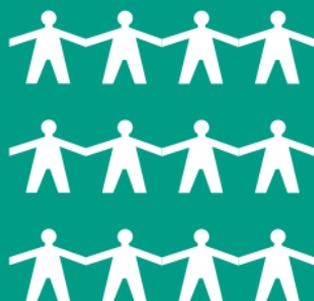
Jeweils Montagabend von 18.00 Uhr - 19.00 Uhr. Der Treffpunkt ist beim Clubhaus. Bei Regen geht die Gruppe gemeinsam in einen Unterstand in der Nähe. Das Angebot ist kostenlos. Es braucht keine An- oder Abmeldung.

## Kursleitung & Kontakt

Philipp Bründler, 079 296 55 52



[gesellschaft-ebikon.ch](http://gesellschaft-ebikon.ch)



Unterstützt von:

 KANTON  
LUZERN

Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera