



Öffentliches Qi Gong

6. Mai bis 30. September 2022
Jeweils am Freitag von 18 bis 19 Uhr

Beim Pausenplatz Zentralschulhaus Ebikon
Bei Regen mit Unterstand
Busstation Löwen, Bus 1 oder 26

Kostenloses Angebot

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Mit Qi Gong kräftigst du deinen gesamten Organismus. Qi Gong entspannt, verbessert das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Es führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Langsame, geschmeidige Bewegungen, Dehnen und bewusstes Atmen aktivieren den Energiefluss im Körper. In der Gruppe macht Qi Gong Freude und ist bis ins hohe Alter möglich.

Eingeladen sind:

Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren bis zu Seniorinnen und Senioren

Du brauchst:

bequeme Schuhe und der Witterung angepasste Kleider

Start:

Freitag 6. Mai 2022

Zeit und Ort:

18 bis 19 Uhr. Bei Regen wird das Qi Gong mit Unterstand durchgeführt.