

Aktives Alter Adligenswil

Einladung zum

Qi Gong

mit Arthur Keel



Die Übungen werden sehr langsam ausgeführt - passend auch für ältere Menschen, die schon lange kein Bewegungstraining mehr gemacht haben. Die Übungen fördern die Revitalisierung und die Bewusstseinswahrnehmung für den eigenen Körper – verbessern das Gefühl für Gleichgewicht und sicheres Gehen. Jede Übungsstunde beginnt jeweils mit Aufwärmen der Gelenke, Sehnen und Muskeln.

Termine: Montagmorgen, jeweils 08.30 – 09.30 Uhr
Beginn: **Mo. 8. April 2024**
Ende: im Herbst 2024

Ort: «Platz» zwischen Rest. Riedbach und Haus Zentrumsweg 2

Übungen: Arthur wird die Übungen anfänglich kommentieren: Atmung, ergo-ökonomischer Bewegungsablauf, Sinn und Zweck der Übung, etc

Kleidung: Bequeme Kleidung, Socken oder barfuss, mit Badetuch oder leichtem Mätteli, anfänglich für's Gleichgewicht vielleicht 1 oder 2 Wanderstöcke

Teilnahme: Die Teilnahme ist kostenlos und für jedermann/-frau. Die Übungen finden immer im Freien statt. Es ist keine Anmeldung notwendig.