QIGONG

FREITAGS 9.15 – 10.15 Uhr
Im Kursraum HOTEL GLOCKE

Kursleitung: Sonja Walpen
SGQT-anerkannte dipl. Qigonglehrerin
www.qigongzeit.ch

Qigong beinhaltet gesundheitsfördernde Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Bewegungsformen werden langsam, fliessend und in Ruhe ausgeführt. Dabei wird das «Qi», die Lebensenergie, aktiviert und reguliert. Mit einer Übung aus dem Stillen Qigong, einer Meditation, wird die Stunde abgeschlossen. Qigong stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden von Körper und Geist.

Kurskosten:
20,- CHF pro Lektion. Das Kursgeld bitte zu Beginn der Stunde bar bezahlen.

Teilnehmerliste:

Datum: _____

NAME	VORNAME	ZIMMERNUMMER