



Öffentliches Qi Gong

1. Mai bis 25. September 2023
Jeweils am Montag von 18 bis 19 Uhr

Beim Schmiedhofpark auf der freien Wiese
Bei Regen dislozieren wir gemeinsam
Busstation Schmiedhof, Bus 1 oder 30

Kostenloses Angebot

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 bis zu Seniorinnen und Senioren

Du brauchst:

bequeme Schuhe und der Witterung angepasste Kleider

Start:

1. Mai 2023

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Dienststelle Gesundheit und Sport