



Erfahren Sie durch langsame Bewegungen, wie Sie ruhig werden, wie sich Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Vitalität wiedereinstellen, weil Sie zurück zu Ihrer Mitte finden. Die Übungen kräftigen Ihren physischen wie auch Ihren energetischen Körper über die zusätzliche Aktivierung der Meridiane. Ob jung oder alt, wir freuen uns auf Sie.

Taiji / Qigong / Yiquan

Der Weg der Gesundheit

Die Kurse finden jeweils am Montag, von 18.15 bis 19.30 Uhr, anschliessend für Interessierte, 20 Minuten Einführung in die 9er Taiji Form und am Donnerstag von 9 bis 10 Uhr und von 10.15 bis 11.15 Uhr im Kirchgemeindehaus Töss statt.

Kursleitung: Gabriela Jetzer-Bührer, 052 202 38 88, info@qi-wohl.ch
Infos unter: www.qi-wohl.ch