



QI GONG HERBST 2022

18. Oktober bis 20. Dezember 2022

mit

Annemarie Baumgartner

Wöchentlich, jeweils Dienstag

Kurs 1: 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Kurs 2: 19:30 Uhr bis 20:45 Uhr

Beginn: 18. Oktober 2022

Kursort: Gotthelf Zentrum Lützelflüh, Rainbergliweg 2, Saal im 2. Stock

Kleidung: Leichte Kleidung, Socken

Kurskosten: CHF 180.00 (9 Lektionen)

Auskünfte / Anfragen / Anmeldung: Per E-Mail an annemariebaumgartner@hin.ch

Am 15. und 22. November sowie am 6. Dezember finden die Kurse in der «Pfrundschüür» statt (neben dem Gotthelf Zentrum)

29. November: Kein Kurs

QI GONG

Qi Gong ist eine uralte Heilmethode. Durch ihre Anwendung können die eigenen inneren Heilkräfte gestärkt und viele körperliche und seelische Leiden gelindert werden.

Wir erarbeiten uns Übungen, die zu Hause praktiziert werden können. Sie bestehen aus einfachen Bewegungen, darauf abgestimmte Atmung und sie unterstützenden Vorstellungen.