



QI GONG WINTER 2022/23

17. Januar bis 21. März 2023

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: 17. Januar 2023

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

Kleidung: Leichte Kleidung, Socken

Kurskosten: CHF200.00 (10 Lektionen)

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

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 unterstützende Vorstellungen.