

Yiquan-Qigong Kurs

Lebensenergie pflegen und innere Kraft trainieren



Mit Hilfe sanfter Bewegungen, unserer Vorstellungskraft und unserer Atmung stärken wir unsere Körperhaltungskraft, unsere Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe, verbessern die Stoffwechselaktivität und das Fließen unserer Lebensenergie. Trainiert wird im Stehen, Gehen und Liegen (falls nicht möglich im Sitzen).

Daten **17.05. – 28.06.2024**

Zeit **11.00 – 12.00 Uhr**

Kosten **CHF 119.-** (7 Lektionen)

Ort Mehrzwecksaal Zürich, Alters- & Pflegezentrum Wägelwiesen

Kursleiterin: Katrin Reutener, Sportlehrerin ETH, Kursleiterin Yiquan

Anmeldung & Auskunft:

Karin Zindel, Bereichsleiterin Alter, karin.zindel@wallisellen.ch, 044 832 64 31