

Qigong Kurs

Lebensenergie pflegen und innere Kraft trainieren



Lebensenergie stärken und frei fließen lassen | Ruhe finden | Selbstheilungskräfte fördern | sich körperlich, mental, emotional wohl fühlen

Daten **21.08. - 11.12.2026** jeweils Freitags

Ohne 25.09 | 09.10 | 20.11 | 27.11

Kosten **CHF 247.-** (13 Lektionen)

Ort Mehrzwecksaal Zürich, Alters- & Pflegezentrum Wägelwiesen

Kurs 1 **08.30 - 09.30 Uhr**

Trainiert wird im Stehen, Gehen und Liegen.

Der Kurs eignet sich für Personen, welche gerne zu Hause üben und längere Bewegungsabfolgen trainieren möchten.

Kurs 2 **09.45 - 10.45 Uhr**

Trainiert wird im Stehen, Gehen und Sitzen.

Der Kurs eignet sich für Personen, welche nicht Liegen können & weniger intensiv wie im Kurs 1 trainieren möchten.

Kursleiterin: Katrin Reutener, Sportlehrerin ETH, Qigong Kursleiterin

Anmeldung & Auskunft:

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