

Qi Gong – Die sanfte Bewegung Einstiegskurs

Qi Gong basiert auf uraltem Wissen und stammt aus China. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.

Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert, Verspannungen lösen sich, die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem werden angeregt. Zusätzlich wird durch die vertiefte, mit den langsamen Bewegungen harmonisierende Atmung, der ganze Körper mit mehr Sauerstoff versorgt.

In diesem Einstiegskurs werde Sie gezielt in die speziellen Bewegungsabläufe eingeführt.



■ **Quartiertreff Hirslanden**
Forchstrasse 248, 8032 Zürich

Donnerstag, 08.40 - 09.40 Uhr

Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion à 60 Minuten

Mitglieder	CHF 19.00
Nichtmitglieder	CHF 21.50

Kursleiter

René Mäder, Qi Gong-Lehrer

Kursstart

12. Januar 2012

Möchten Sie gerne mitmachen oder noch mehr erfahren? Dann rufen Sie uns an.

Rheumaliga Zürich
Silvia Kreuzer, Lisbeth Distel
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
Telefax 044 405 45 51
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh