

Qi Gong

Sanfte Bewegung und Entspannung

Qi Gong stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen.
Qi Gong fördert und erhält die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.



Qi Gong stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität. Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Die Lektionen vermitteln ein ausgewogenes Mass an schonender Belastung. Die Sturzgefahr im Alltag kann durch Qi Gong massgeblich reduziert werden.

Ziele Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Sturzprävention
Erhalt und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, Kraft und Kondition
Steigerung des Wohlbefindens und Selbstvertrauens
Ressourcenstärkung für den Alltag

Der Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion nach Absprache ist gratis. Qi Gong findet wöchentlich unter fachkundiger Leitung statt und macht Spass.

Kursdaten ab 6. September, dienstags, 09.00 bis 10.00 Uhr
Kursort Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Kursleitung Tian Qian Roth, dipl. Naturheilpraktikerin in Traditioneller Chinesischer Medizin
Kurskosten CHF 21.00 für Mitglieder, CHF 23.00 für Nichtmitglieder (pro Lektion)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Anmeldung und Auskunft

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Tel.: 081 302 47 80, Mail: info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt