

# 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](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



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