

# Tai Ji Qi Gong

## Sanfte Bewegung und Entspannung

Tai Ji und Qi Gong stammen aus China und basiert auf uraltem Wissen.  
In Kombination fördern und erhalten sie die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.



Tai Ji Qi Gong verbindet die tiefe Atmung aus dem Qi Gong mit den Bewegungen aus dem Tai Ji. 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 Tai Ji Qi Gong massgeblich reduziert werden. Tai Ji Qi Gong ist ein perfektes Training für die Muskeln, Sehnen und Gelenke, aber auch für die Balance, Koordination und Motorik. Die tiefe Atmung fördert die Organbelüftung und stärkt die Organe. Das Training sorgt für eine maximale Durchblutungssteigerung und stärkt das Immunsystem.

**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 5. Januar 2023, donnerstags 15:30 bis 16.30 Uhr  
**Kursort** AuraVita, Neue Jonastrasse 37, 8640 Rapperswil  
**Kursleitung** Dominique Weber  
**Kurskosten** CHF 23.00 für Mitglieder, CHF 25.00 für Nichtmitglieder (pro Lektion),  
inkl. Nutzung des Wellness Bereichs

**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