



Rheumaliga Zürich

TriloChi – Qi Gong / Tanz / Yoga in Stäfa

Vorbeugender Kurs

Let it flow mit dem achtsamen Körper- und Energietraining zu sorgfältig ausgewählter Musik. Weiche, runde und fließende Übungen aus Qi Gong, Yogadance und Yoga bringen die Lebensenergie (Chi) in einen harmonischen Fluss, wirken ausgleichend und wohltuend auf Körper und Geist. Beweglichkeit, Kraft, Körperwahrnehmung werden verbessert, innere Ruhe und Gelassenheit erreicht. TriloChi lässt Sie fit, beweglich und entspannt werden und ist geeignet für alle, die ein einzigartiges, ganzheitliches und abwechslungsreiches Training erleben möchten.



Kursort

Muvimento
Dorfstrasse 2
8712 Stäfa

Kurszeit

Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
Kursstart ist der 15. November 2017
Eintritt jederzeit möglich

Kurskosten (exkl. MwSt.)

pro Lektion

Mitglieder CHF 20.00
Nichtmitglieder CHF 23.00

Kursleiterin

Karin Glauser
Dipl. Yoga-Lehrerin und Leiterin TriloChi

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

**Möchten Sie sich gerne für einen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren?
Dann rufen Sie uns an!**

Rheumaliga Zürich
Sabrina Heyder
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten