

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.

Dieser Kurs kann aktuell nicht durchgeführt werden.

Bitte melden Sie sich beim Kurssekretariat, falls wir sie auf eine Warteliste setzen dürfen.

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 --
Kursort Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Kursleitung --
Kurskosten CHF 23.00 für Mitglieder, CHF 25.00 für Nichtmitglieder (pro Lektion)

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