

ZURZACHCare

Qi Gong

Aktive Entspannung mit Qi Gong



Qi Gong

Aktive Entspannung mit Qi Gong

Qi Gong bedeutet «Energiepflege» und verbindet sanfte Bewegungen, vertiefte Atmung, Selbstmassage und Meditation. Die Übungen stammen aus der traditionellen chinesischen Medizin und eignen sich für jedes Alter.

Sie können im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Der harmonische Rhythmus aus Bewegung, Atem und Vorstellung beruhigt das Nervensystem, löst Verspannungen und verbessert Haltung wie Koordination.

Kursdauer

10 Lektionen à 60 Minuten
Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden

Wann und Wo

Montags, 16:00 bis 17:00 Uhr
Ambulantes Zentrum Bad Zurzach

Kosten

CHF 320

Kleidung

Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken

Anmeldung

ZURZACH Care
Ambulantes Zentrum Bad Zurzach
badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch
056 269 51 52