



Qi Gong – Die sanfte Bewegung in Zürich, Kreis 7

Qi Gong basiert auf uraltem Wissen und stammt aus China. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität. Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert, Verspannungen lösen sich, die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem werden angeregt. Zusätzlich wird durch die vertiefte, mit den langsamen Bewegungen harmonisierende Atmung der ganze Körper mit mehr Sauerstoff versorgt. Die Bewegungsabfolge ist so angelegt, dass sie zu Hause selbstständig ausgeführt werden kann.



Kursort

Quartiertreff Hirslanden
Forchstrasse 248
8032 Zürich

Kurszeit

Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Kurskosten

(exkl. MwSt.) pro Lektion
Mitglieder CHF 20.00
Nichtmitglieder CHF 23.00

Kursleitung

René Mäder, Qi Gong-Lehrer, SGQT anerkannt

Nutzen Sie unsere 70-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
Alessandra Kohler und Sabrina Heyder
Badenerstrasse 585
8048 Zürich
Telefon +41 44 405 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