



QIGONG HERBSTPROGRAMM 2026

Gemeinsam bewegen und Energie tanken

**Auf dem Rasenplatz beim Schulhaus Egozwl
(bei Schlechtwetter in der Turnhalle Egozwl)**

MITTWOCH, 30. SEPTEMBER 2026

MITTWOCH, 7. OKTOBER 2026

Jeweils von 18.00 - 19.10 Uhr



**DAS ANGEBOT RICHTET SICH AN ERWACHSENE JEDEN ALTERS UND IST KOSTENLOS.
ES SIND KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH.**

In diesem Schnupperkurs verbinden sich einfache Übungen aus dem Kung Fu Qigong mit fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und mentaler Entspannung.

Qigong fördert:

- ✓ **Beweglichkeit und Koordination**
- ✓ **Gleichgewicht und Körperbewusstsein**
- ✓ **Konzentration und innere Ruhe**
- ✓ **Vitalität und Lebensenergie**
- ✓ **Entspannung und Wohlbefinden**

EINFACH VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN

Gönnen Sie sich eine Stunde für Körper und Geist und lernen Sie wirkungsvolle Übungen kennen, die Sie auch im Alltag anwenden können.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Kursleitung: Joël Achermann

KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH.