

**BEWEGTER
SOMMER
2023**



ÖFFENTLICHES QI GONG

20. April bis 28. September 2023

(ausser 18. Mai und 8. Juni)

Jeweils am Donnerstag ab 9.00 Uhr

bei jedem Wetter

im Wohn- und Begegnungsort Violino Zell



Mit Unterstützung von:



GEMEINDE ZELL



ÖFFENTLICHES QI GONG



**Eingeladen sind Männer und Frauen
über 60 und alle Interessierten**

Mit Qi Gong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Das Ausführen der langsamen, geschmeidigen Bewegungsabläufe in der Gruppe macht Freude und unterstützt das Wohlbefinden. Qi Gong können Sie bis ins hohe Alter ausüben. Es braucht dazu kein sportliches Talent.

Sie brauchen:

Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.
Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal.
Das öffentliche Qi Gong findet bei jedem Wetter statt.

Start:

Donnerstag, 20. April 2023, ab 9.00 Uhr

Weitere Daten:

Donnerstag, 27. April
Donnerstag, 4./11./25. Mai
Donnerstag, 1./15./22./29. Juni
Donnerstag, 6./13./20./27./Juli
Donnerstag, 3./10./17./24./31. August
Donnerstag, 7./14./21./28. September

Zeit und Ort:

9.00 bis 9.50 Uhr
Wohn- und Begegnungsort Violino Zell

Fachliche Leitung:

Bertha Heller, anerkannte Qigonglehrerin

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung