

Meditation in Bewegung
für Jeden

unabhängig vom Alter
und Fitnessniveau

Shibashi Qi Gong

Die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong

verbinden die Weisheit traditioneller chinesischer Medizin & Philosophie mit den sanften, fließenden Bewegungen des Tai Chi.

- Entspannen und gleichzeitig energetisieren
- Von der Zerstreuung in die Zentriertheit kommen
- Gelenke mobilisieren und Muskeln stärken
- Beweglicher werden und Koordination schulen
- Stoffwechsel ankurbeln und Verdauung verbessern
- Immunsystem stärken

Gruppenkurse

Anfänger

30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 4.6.24
9.45 - 11.00 Uhr (dienstags)
Kosten: CHF 180

Dranbleiben*

7.5., 21.5., 4.6., 11.6., 2.7.24
8.30 - 9.30 Uhr (dienstags)
Kosten: CHF 150

*Voraussetzung: Anfängerkurs besucht

Anmeldung

078 776 00 10
juliane.lanter@doubleview.ch
www.julianelanter.ch

Teilnehmerzahl

min. 5 Personen
max. 8 Personen



Ort

Bewegungsraum Physioflex
Alberich Zwysigstrasse 81
5430 Wettingen

Mitzubringen

bequeme Kleidung
warme Socken