



**BEWEGTER
SOMMER
2024**

ÖFFENTLICHES QI GONG

11. April bis 3. Oktober 2024

(ausser 9. Mai | 30. Mai | 1. August | 15. August)

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 alle
interessierten Männer und Frauen**

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, 11. April 2024, ab 9.00 Uhr

Weitere Daten:

Donnerstag, 18. | 25. April
Donnerstag, 2. | 16. | 23. Mai
Donnerstag, 6. | 13. | 20. | 27. Juni
Donnerstag, 4. | 11. | 18. | 25. Juli
Donnerstag, 8. | 22. | 29. August
Donnerstag, 5. | 12. | 19. | 26. September
Donnerstag, 3. Oktober 2024

Zeit und Ort:

9.00 bis 9.50 Uhr
Wohn- und Begegnungsort Violino Zell

Fachliche Leitung:

Bertha Heller, anerkannte Qigonglehrerin

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung