



ÖFFENTLICHES QI GONG

1. Mai bis 9. Oktober 2025

(ausser 29. Mai | 19. 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 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, 1. Mai 2025, ab 9.00 Uhr

Weitere Daten:

Donnerstag, 1. | 8. | 15. | 22. Mai
Donnerstag, 5. | 12. | 19. | 26. Juni
Donnerstag, 3. | 10. | 17. | 24. | 31. Juli
Donnerstag, 7. | 14. | 21. | 28. August
Donnerstag, 4. | 11. | 18. | 25. September
Donnerstag, 2. | 9. Oktober

Zeit und Ort:

9.00 bis 9.50 Uhr
Wohn- und Begegnungsort Violino Zell

Fachliche Leitung:

Bertha Heller, anerkannte Qigonglehrerin

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung