

## Mit Qigong ins Wochenende

**DATUM** 25.08.2023 - 29.09.2023  
**ZEIT** 6 x Fr 18:00 - 19:00  
**ORT** Physio Sportiv AG,  
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

### KURSNUMMER

232-1341

---

### KURSLEITUNG

Heidi Kleiner, Tanja Kolberg

### BESCHREIBUNG

Die Atem- und Bewegungslehre stammt aus China und blickt auf eine lange Tradition zurück. Qigong dient der Gesundheitserhaltung und stärkt die körperlichen und geistigen Kräfte. Qi=Lebensenergie - Gong=Übung. Die sanften, fließenden Übungen basieren auf dem dynamischen Wechselspiel von An- und Entspannung und vereinen Atmung mit den Bewegungen des Körpers. Sie wirken ausgleichend, stabilisierend und stärkend. Qigong ist leicht erlernbar und eignet sich für Menschen jeden Alters.

### KURSZIEL

Qigong-Übungen kennen lernen und vertiefen

#### KOSTEN

**KURSPREIS**  
CHF 120.00

#### WEITERE INFORMATIONEN

##### VORAUSSETZUNG

Anmeldung bzw. Einstieg während des Kurses jederzeit möglich Probelektion bitte vorher anmelden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

##### MITBRINGEN

warme Socken, bequeme Kleider, evtl. Trainer

##### HINWEIS

Die Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden.

##### DATEN

Fr 25.08.2023 18:00 - 19:00

Fr 01.09.2023 18:00 - 19:00

Fr 08.09.2023 18:00 - 19:00

Fr 15.09.2023 18:00 - 19:00

Fr 22.09.2023 18:00 - 19:00

Fr 29.09.2023 18:00 - 19:00



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)