

Mit Qigong ins Wochenende

DATUM 23.08.2024 - 20.12.2024
ZEIT 14 x Fr 18:00 - 19:00
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER

242-1341

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 280.00

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

warme Socken, bequeme Kleider, evtl. Trainer

HINWEIS

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden. Die Kursperiode dauert neu sechs Monate. Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Wer später einsteigen oder früher aussteigen möchte, bezahlt die Kursgebühr anteilmässig, wenn es bei der Anmeldung entsprechend vorab angegeben wurde. Bei Fragen setzen Sie sich gerne mit dem Büro in Verbindung. Verpasste Lektionen können jederzeit in einem der anderen FFS Bewegungskurse vor- oder nachgeholt werden.

DATEN

Fr 23.08.2024 18:00 - 19:00
Fr 30.08.2024 18:00 - 19:00
Fr 06.09.2024 18:00 - 19:00
Fr 13.09.2024 18:00 - 19:00
Fr 20.09.2024 18:00 - 19:00
Fr 27.09.2024 18:00 - 19:00
Fr 18.10.2024 18:00 - 19:00
Fr 25.10.2024 18:00 - 19:00
Fr 08.11.2024 18:00 - 19:00
Fr 22.11.2024 18:00 - 19:00
Fr 29.11.2024 18:00 - 19:00
Fr 06.12.2024 18:00 - 19:00
Fr 13.12.2024 18:00 - 19:00
Fr 20.12.2024 18:00 - 19:00





Erwachsenenbildung

Bildung für Leben und Freizeit!

