

Mit Qigong ins Wochenende

DATUM 10.01.2025 - 28.03.2025
ZEIT 11 x Fr 18:00 - 19:00
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER

251-1341

KURSLEITUNG

Heidi Kleiner

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 220.00

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

warme Socken, bequeme Kleider, evtl. Trainer

HINWEIS

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden. Verpasste Lektionen können jederzeit in einem der anderen FFS Bewegungskurse vor- oder nachgeholt werden.

DATEN

Fr 10.01.2025 18:00 - 19:00

Fr 17.01.2025 18:00 - 19:00

Fr 24.01.2025 18:00 - 19:00

Fr 31.01.2025 18:00 - 19:00

Fr 07.02.2025 18:00 - 19:00

Fr 14.02.2025 18:00 - 19:00

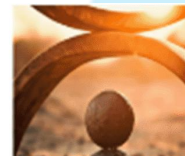
Fr 21.02.2025 18:00 - 19:00

Fr 07.03.2025 18:00 - 19:00

Fr 14.03.2025 18:00 - 19:00

Fr 21.03.2025 18:00 - 19:00

Fr 28.03.2025 18:00 - 19:00



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

ffs-schwyz.ch/eb