

Qigong - Jubiläum 60 Jahre FFS

DATUM 13.09.2025
ZEIT 1 x Sa 16:00 - 17:00
ORT i de fabrik Schwyz,
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,
Tschalun im EG

KURSNUMMER

252-8110

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.

KOSTEN

KURSPREIS

CHF

INFOS ZUM PREIS

kostenlos - FFS Jubiläum

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

warme Socken, bequeme Kleider, evtl. Trainer

DATEN

Sa 13.09.2025 16:00 - 17:00





Erwachsenenbildung

Bildung für Leben und Freizeit!

