

## Qi Gong im Alltag Workshop in 4 Teilen



Qigong ist eine alte Methode der Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung und Heilung. Die ruhigen Bewegungen im Stehen, Gehen und Sitzen und die stillen Übungen aktivieren die Kräfte im Menschen und stärken Körper, Seele und Geist.

Sie lösen sanft Muskelverspannungen und Schmerzen auf.

Der Kurs bietet einen Einblick in die wunderbare Welt des Qigong.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

<b>Kurs 1</b>	<b>16.1./23.1./30.1. und 6.2.2024</b>	(4 Lektionen)
<b>Kurs 2</b>	<b>14.5./21.5./28.5. und 4.6.2024</b>	(4 Lektionen)
<b>Kurs 3</b>	<b>3.9./10.9./17.9. und 24.9.2024</b>	(4 Lektionen)
<b>Kurs 4</b>	<b>5.11./12.11./19.11./26.11.2024</b>	(4 Lektionen)

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG  
Zeit **Dienstag 09.00 - 9.55 Uhr**

Leitung Karin Braun, Dipl. Qi Gong / Tai Chi Lehrerin  
Ausrüstung Bequeme Kleidung

Kosten Mitglieder Fr. 50.- /pro Kurs  
Nichtmitglieder Fr. 65.- /pro Kurs

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

**Anmeldung bis** Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,  
**4 Tage vor Termin** Telefon 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

☞-----

### Anmeldung: Qi Gong im Alltag 2024



- Kurs 1**  16. Januar bis 6. Februar 2024  
**Kurs 2**  14. Mai bis 4. Juni 2024  
**Kurs 3**  3. bis 24. September 2024  
**Kurs 4**  5. bis 26. November 2024

Name / Vorname: .....

Strasse / Nr.: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied:  Ja  Nein

Datum / Unterschrift: .....

## Qi Gong im Alltag Workshop in 4 Teilen



Qigong ist eine alte Methode der Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung und Heilung. Die ruhigen Bewegungen im Stehen, Gehen und Sitzen und die stillen Übungen aktivieren die Kräfte im Menschen und stärken Körper, Seele und Geist.

Sie lösen sanft Muskelverspannungen und Schmerzen auf.

Der Kurs bietet einen Einblick in die wunderbare Welt des Qigong.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

<b>Kurs 1</b>	<b>16.1./23.1./30.1. und 6.2.2024</b>	(4 Lektionen)
<b>Kurs 2</b>	<b>14.5./21.5./28.5. und 4.6.2024</b>	(4 Lektionen)
<b>Kurs 3</b>	<b>3.9./10.9./17.9. und 24.9.2024</b>	(4 Lektionen)
<b>Kurs 4</b>	<b>5.11./12.11./19.11./26.11.2024</b>	(4 Lektionen)

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG  
Zeit **Dienstag 09.00 - 9.55 Uhr**

Leitung Karin Braun, Dipl. Qi Gong / Tai Chi Lehrerin  
Ausrüstung Bequeme Kleidung

Kosten Mitglieder Fr. 50.- /pro Kurs  
Nichtmitglieder Fr. 65.- /pro Kurs

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

**Anmeldung bis** Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,  
**4 Tage vor Termin** Telefon 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

☞-----

### Anmeldung: Qi Gong im Alltag 2024



- Kurs 1**  16. Januar bis 6. Februar 2024  
**Kurs 2**  14. Mai bis 4. Juni 2024  
**Kurs 3**  3. bis 24. September 2024  
**Kurs 4**  5. bis 26. November 2024

Name / Vorname: .....

Strasse / Nr.: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied:  Ja  Nein

Datum / Unterschrift: .....