

# Qi Gong im Alltag

## Workshop in 4 Teilen



Die ruhigen Bewegungen im Stehen und Gehen fördern die Sturzprophylaxe, bringen Entspannung der Muskulatur, des Vegetativen Nervensystems, nachhaltige Linderung bei Schlafstörungen, Haltungsproblemen und unterstützen aktiv die Genesung nach Krankheit oder Unfall. Sie führen zu weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und mehr Lebensqualität in jedem Alter. Der Kurs soll animieren die Bewegungen im Alltag einzubauen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Kurs 1** 20.1./27.1./ 3.2. und 10.2.2023 (4 Lektionen)  
**Kurs 2** 24.3./31.3./14.4. und 21.4.2023 (4 Lektionen)

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG  
Zeit Freitag 09.00 - 10.00 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



**Kurs 1**  20. Januar bis 10. Februar 2023  
**Kurs 2**  24. März bis 21. April 2023

Name / Vorname: .....

Strasse / Nr.: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied:  Ja  Nein

Datum / Unterschrift: .....