

Qi-Gong draussen in der Natur +

Für mehr Lebensenergie

Wohltuende Momente der Bewegung und Achtsamkeit in der Natur warten darauf, entdeckt zu werden. Im Mittelpunkt stehen das Wahrnehmen von Haltung und Bewegung, das bewusste Atmen sowie das Visualisieren bestimmter Körperbereiche. Auf diese Weise kann die Lebensenergie (Qi) in Fluss gebracht, gestärkt und gezielt gelenkt werden.

Durch die Übungen wird Erdung ermöglicht, das innere Gleichgewicht gefördert und ein Gefühl von Sicherheit unterstützt. Ergänzt wird die Praxis durch meditative Elemente, die das Wohlbefinden steigern und die Harmonie von Körper, Geist und Seele stärken.

Rapperswil

09. Mai – Ende September 2025

Kurs 171 / Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Alberto Hildebrand

Uznach

06. Mai – Ende September 2025

Kurs 172 / Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alberto Hildebrand

Ort

Rapperswil: Holzsteg, Gelände Fachhochschule Ost, 8640 Rapperswil

Uznach: Hinter dem Tennisplatz, beim Pfadihaus, 8730 Uznach

Kosten

CHF 15 pro Mal (oder 4-er Abo für CHF 50)

Anmeldung / Weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach

055 285 92 40 / uznach@sg.prosenectute.ch

