

QI GONG

mit therese



Hände in den Wolken

Fliegende Wildgänse

Regenbogen malen

Dies sind 3 von 18 Bewegungen des Shibashi Qi Gong.

Mit Qi Gong trainieren Sie auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke, stärken Ihren Kreislauf, Ihr Immunsystem und beruhigen den Geist.

Ich biete ab Februar Lektionen an und freue mich auf Sie!

Siebzig plus

Wo: Gams, Zweier 2, Altes Schöbgebäude

Wann: Ab dem 19. Februar jeweils Dienstags,
15.00 - 16.00 Uhr

Kosten: CHF 20.- pro Lektion

Zwüschetzyt (Loslassen vom Arbeitsstress)

Wo: Gams, Zweier 2, Altes Schöbgebäude

Wann: Ab dem 19. Februar jeweils Dienstags,
16.30 - 17.15 Uhr

Kosten: CHF 20.- pro Lektion

Anmeldung und mehr Informationen

Therese Grässli

Dipl. Chilel / Shibashi Qi Gong Lehrerin

E-Mail: thgraessli@gmx.ch

Tel: 081 771 21 20