

Qigong ufem schöne Werdinseli



Ab dem 8.Mai bis 2.Oktober 2014
immer am Donnerstagmorgen von

9.00 Uhr bis 10.00 Uhr bei schönem Wetter kann auch bewölkt sein,
ausser bei Regen.

Falls das Wetter unsicher ist kannst du mich gerne anrufen.

Treffpunkt 8.50 Uhr beim Kiosk Werdinseli.

Du brauchst keine Vorkenntnisse, daher kann jeder mitmachen.

Wer Interesse hat, kommt einfach vorbei ohne sich anzumelden.

Qi Gong ist weder Kampfkunst noch Sportart, vielmehr eine
Atemübung, bestehend aus achtzehn verschiedenen Bewegungen.

Qi Gong gilt als eine der besten Übungen zur Verjüngerung des
Körpers. Es verlängert das Leben, hilft bei verschiedenen Leiden und
sorgt für körperliches Wohlbefinden. In Südostasien üben täglich
mehrere Millionen Menschen Qigong. Qigong ist leicht erlernbar
und kennt keine Altersgrenzen. Jeder übt für sich selbst, für sein
eigenes Vergnügen, zur Verbesserung seiner Gesundheit und für
innere Ruhe.

Betrag pro Lektion Fr.15.00



Karin Penne 078/757 30 36

karin.penne@ningmui.com / www.energy-penne.ch