

Kurs 11

Donnerstag
14.15–15.15 Uhr
24./31. Okt.
7./14./21./28. Nov.

Ursula Wirth
seit 1994 Qi-Gong Aus-
und Fortbildung, Musik-
& Bewegungspädagogin

Sonnegg Höngg, Saal
Bauherrenstrasse 53

Kosten für 6x Fr 75
Für 16–99 Jahre
Max. 12 Personen

Anmeldung bis 17.10.19.
atelier.kk.zehn@
reformiert-zuerich.ch
043 311 40 63

Qi-Gong

zur Pflege der inneren Organe

Bewegte und stille Qi-Gong-Übungen regulieren den Energiefluss im Körper und verbessern unser Wohlbefinden. Regelmässiges praktizieren verfeinert unser Körperbewusstsein und unterstützt die Funktion der inneren Organe. Übungen im Stehen sind sanft bewegt. Mit Übungen im Sitzen aktivieren wir mittels unserer Vorstellung energetische Abläufe. Der Fokus unserer Übungsreihe liegt auf der Stärkung der inneren Organe.

Mitbringen: Bewegungs-
freundliche Kleidung,
rutschfeste Socken oder
Gymnastikschuhe

