

# Qi-Gong

«Wir sollten wie die gemütlichen Schildkröten sein.»

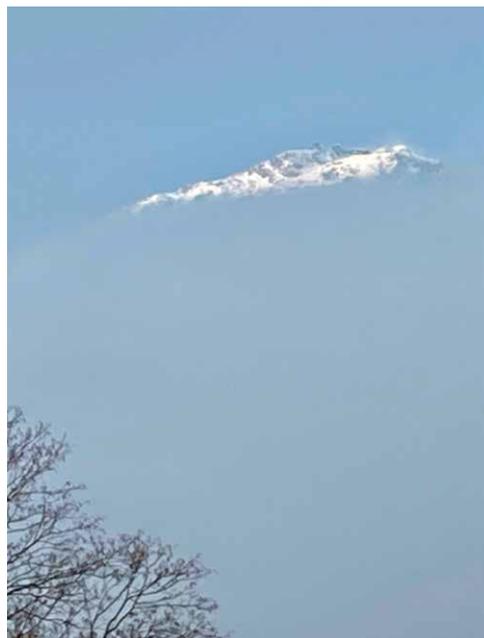
Grossmeister Li Zhi-Chang

Mit einfach erlernbaren Übungen zu Ruhe und Gelassenheit finden. Spezifische Entspannungsübungen lassen den Körper durchlässiger werden und regen den inneren Energiefluss an. Wir üben stehend, sanft bewegt und sitzend in Stille.

## Mitbringen

Bewegungsfreundliche Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder weiche Schuhe

Di,  
31.10./7.11./  
14.11./21.11./28.11./  
5.12./12.12.  
18–19 Uhr



## Ursula Wirth

Musik- und Bewegungspädagogin,  
Aus- und Weiterbildung bei  
Grossmeister Zhi-Chang Li

**Saal** | Sonnegg Höngg  
Bauherrenstrasse 53

**Für Erwachsene**  
Max. 12 Personen

**Kosten**  
Regulär 140 CHF  
Subventioniert 90 CHF

**Anmeldung bis 22.10.**  
[www.kk10.ch/atelier](http://www.kk10.ch/atelier), 043 311 40 60  
[atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch](mailto:atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch)