

Harmonisierung der Wirbelsäule

Qi-Gong

Do, 29.10./
05./12./19.11./
26.11./03.12.
14.00–15.00 Uhr



Mitbringen

Bewegungsfreundliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Qi-Gong Übungen regulieren den Energiefluss im Körper und verbessern unser Wohlbefinden.

Die Wirbelsäule ist ein zentraler, belebter Ort. Sie ist Ausgangspunkt und Zentrum aller Bewegungen und richtet den Menschen innerlich und äusserlich auf. Eine verbesserte Beweglichkeit der Wirbelsäule aktiviert den Energiefluss des ganzen Körpers. Spezifische Übungen in Bewegung und Stille stärken die Wirbelsäule und wirken positiv auf unsere Vitalität.

Ursula Wirth | Qi-Gong
Aus- und Weiterbildung bei Grossmeister Zhi-Chang Li. Musik- und Bewegungspädagogin

Saal | Sonnegg Höngg,
Bauherrenstrasse 53
Kosten | Fr. 75.–
Ab 15 Jahren
Max. 12 Personen

Anmeldung bis 22.10.20
www.kk10.ch/atelier
043 311 40 60
atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch