

Spiel der 5 Tiere und innere Energie-Kreisläufe

# Qi-Gong

Do,  
11.03./18.03./  
25.03./08.04./  
15.04./22.04.  
14.00–15.00 Uhr



## Mitbringen

Bewegungsfreundliche Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

In den Bewegungen von Vogel, Bär, Tiger, Affe und Hirsch drücken sich Lebensgefühl und Emotionen auf spielerische Art aus. Die im Kurs vermittelten Tierformen sind einfach erlernbar, fördern Beweglichkeit, Kraft sowie Vitalität.

In stillen, meditativen Übungen widmen wir uns unseren inneren Kreisläufen. Durch konzentrierte Vorstellungskraft aktivieren wir den inneren Energiefluss, stärken Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht.

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

**Saal** | Sonnegg Höngg  
Bauherrenstrasse 53

**Ab 16 Jahren**  
Max. 7 Personen

**Kosten** | Fr. 90.–

**Anmeldung bis 04.03.21**  
[www.kk10.ch/atelier](http://www.kk10.ch/atelier)  
043 311 40 60  
[atelier.kk.zehn@](mailto:atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch)  
[reformiert-zuerich.ch](http://reformiert-zuerich.ch)