



QI-POOL

SOMMER - QI-GONG IM WALD



Qi-Gong ist es ein ausgezeichnetes Training zur Stärkung der Gesundheit das man jederzeit und in jedem Alter machen kann. Es verbessert das Immunsystem, die Vitalkraft, Konzentration und die Koordination. Harmonie in 18 Figuren – mit diesen Gesundheitserhaltenden Übungen werden wir an der frischen Luft den Energiespeicher auffüllen – mitten im Wald!

Sanfte, fließende Bewegungen unterstützen dein Wohlbefinden und stärken die innere Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele. Probiere es aus und spüre die Kraft der sanften Bewegungen!

Ort: Treffpunkt in der Watt bei Roggwil (Parkplatz)

Datum: Samstags: 14. Juni 2025, 5. Juli 2025, 12. Juli 2025

Jeweils von 9:45 - ca. 11:15 Uhr

Montags: 16. Juni 2025, 30. Juni 2025, 7. Juli 2025, 14. Juli 2025

Jeweils von 9:45 - ca. 11:15 Uhr

Kosten: pro Lektion CHF 25.–

Es findet ab 3 Teilnehmer und nur bei trockener Witterung statt

**Leitung/Anmeldung und Auskunft: Edeltraud Hablützel, Dipl. Kursleiterin (SGQT)
079 955 77 98, info@qi-pool.ch, www.qi-pool.ch**