

Qi Gong in Zürich

das ideale Fitnessstraining für den Alltag



Wer regelmässig Qi Gong praktiziert, wird beweglicher, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Atmung und fördert die Konzentration. Da die Übungen nur ein wenig Platz und ein bisschen Zeit brauchen, können sie fast überall praktiziert werden, im Büro, im Hotel, am Strand, auf dem Rastplatz, zu Hause, beim wandern, etc. Alle Figuren werden auf den Beinen ausgeführt. Sie haben Ihr Fitness- und Gesundheitsprogramm immer dabei und es braucht keine speziellen Kleider oder Geräte dazu. Probieren Sie es. Es lohnt sich. Sie erhalten Kursunterlagen, sodass Sie die Übungen selbstständig für sich praktizieren können.

Ins Qi Gong kann man jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen. Die erste Lektion dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis.

Kursort Kirchgemeindehaus-Oerlikon, Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich

Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien auf der Wiese nebenan statt.

Samstag 12.15 – 13.00 Uhr

Kursdaten 07./28. Januar • 11./25. Februar • 11./25. März • 15./29. April • 13./27. Mai • 10./24. Juni

Preis CHF 20 pro Lektion • CHF 170 für 10er Abo

Kursleiter Guido Ernst • Tel: 076 581 42 90 • Email: g.ernst@itcca.ch

Mehr Informationen über die Qi Gong & Tai Chi Schule mit Infofilm finden Sie auf: www.itcca.ch

