

Qi Gong in St.Gallen und Speicher das ideale Fitnessstraining für den Alltag



Wer Qi Gong praktiziert, wird beweglicher, 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.

Ins Qi Gong kann man jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen. Die erste Lektion dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis. Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt.

Kursort Praxisgemeinschaft im 4. Stock, Oberer Graben 44, 9000 St.Gallen
Bei schönem Wetter findet der Kurs im Pärkli an der Unterstrasse statt.
Das Pärkli liegt direkt neben dem SUVA-Gebäude an der Unterstrasse 15.
Montag 12.00 – 12.45 Uhr
Kursdauer 14. August – 18. Dezember 2022

Kursort Gymnastikraum im AZ Hof, Zaun 6, 9042 Speicher
Der Hof liegt drei Minuten zu Fuss vom Bahnhof Speicher entfernt.
Im selben Haus befindet sich das Restaurant Aglio & Olio mit 13 Gault Millau Punkten.
Bei schönem Wetter findet der Kurs im Pärkli auf der Vögelinsegg statt.
Donnerstag 17.15 - 18.00 Uhr
Kursdauer 17. August – 21. Dezember 2022

Preis CHF 170 für 10er Abo / CHF 20 pro Lektion. Die Abos gelten für beide Qi Gong Kurse.
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

