

Qigong im Nov. & Dez. 2025

Lebensenergie stärken und frei fließen lassen | Ruhe finden
sich körperlich, mental, emotional wohl fühlen | Selbstheilungskräfte fördern

Montag | 03.11.2025 | 19.00 – 20.00 Uhr | 8 Brokate

Mehrzweckraum, Schulhaus Alpen, Haus B, Alpenstrasse 6, 8304 Wallisellen

Schwerpunkt liegt auf dem Training der Übungsfolge 8 Brokate. Die Lektion ist ideal zur Wiederholung und Korrektur der Bewegungen und als Einstieg für Personen, welche 2026 mit einem Qigong-Kurs starten möchten.

Kosten CHF 25.- | CHF 30.- (inkl. Übungsunterlagen)
Anmeldung bis **19.10.2025**

Montag | 17.11.2025 | 19.00 – 20.00 Uhr | Yin-Yang-Hände

Mehrzweckraum, Schulhaus Alpen, Haus B, Alpenstrasse 6, 8304 Wallisellen

Schwerpunkt liegt auf dem Training der Übungsfolge Yin-Yang-Hände. Die Lektion ist ideal zur Wiederholung und Korrektur der Bewegungen und als Einstieg für Personen, welche 2026 mit einem Qigong-Kurs starten möchten.

Kosten CHF 25.- | CHF 30.- (inkl. Übungsunterlagen)
Anmeldung bis **02.11.2025**

Montag | 24.11. – 8.12.2025 | 19.00 – 20.00 Uhr | 6 heilende Laute

Mehrzweckraum, Schulhaus Alpen, Haus B, Alpenstrasse 6, 8304 Wallisellen

Schwerpunkt liegt auf dem Training der Übungsfolge 6 heilende Laute. Die Lektion eignet sich für Einsteiger*innen als auch für fortgeschrittene Qigong-Praktizierende.

Kosten CHF 75.- | CHF 80.- (inkl. Übungsunterlagen)
Anmeldung bis **09.11.2025**

Samstag | 29.11.2025 | 09.00 – 11.00 Uhr | Qi & Gong

Singsaal, Schulhaus Alpen, Haus A, Alpenstrasse 11, 8304 Wallisellen

Die wunderbare Mischung zwischen aktivem Qigong-Training und einem klangvollen Gongbad, welches im Liegen genossen wird, fördert den harmonischen Energiefluss im Körper und bringt wohlthuende Entspannung.

Kosten CHF 60.-
Anmeldung bis **07.11.2025**

Kursleiterin

Katrin Reutener, Qigong Kursleiterin (bei Meister Jumin Chen), Sportlehrerin ETH

Information | Anmeldung

www.leben-selber-bewegen.ch
044 556 70 76
reutener@leben-selber-bewegen.ch

Bezahlung

Kombiniert mit Anmeldung und Angabe von Namen und Kurs
via Bankkonto: CH80 0900 0000 8906 4358 8 oder TWINT: 076 246 70 76.
Zu Kursbeginn in bar.

Absagen

Nach dem Anmeldetermin werden die Kurskosten bei einer Absage ohne Ersatzperson zu 100% verrechnet. Ausnahme bei Erkrankung und Vorweisen eines Arztzeugnisses.