

# Qigong Kurs

Lebensenergie pflegen und innere Kraft trainieren



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

Daten      **09.01. - 10.07.2026** jeweils Freitags

**Ohne**      30.01 | 13.02 | 20.02 | 03.04 | 24.04 | 01.05 | 29.05 | 12.06

Kosten      **CHF 361.-** (19 Lektionen)

Ort          Mehrzwecksaal Zürich, Alters- & Pflegezentrum Wägelwiesen

Kurs 1      **08.30 - 09.30 Uhr**

Trainiert wird im Stehen, Gehen und Liegen.

Der Kurs eignet sich für Personen, welche gerne zu Hause üben und längere Bewegungsabfolgen trainieren möchten.

Kurs 2      **09.45 - 10.45 Uhr**

Trainiert wird im Stehen, Gehen und Sitzen.

Der Kurs eignet sich für Personen, welche nicht Liegen können & weniger intensiv wie im Kurs 1 trainieren möchten.

Kursleiterin: Katrin Reutener, Sportlehrerin ETH, Qigong Kursleiterin

Anmeldung & Auskunft:

Karin Zindel, Bereichsleiterin Alter, karin.zindel@wallisellen.ch, 044 832 64 31