

60+ Qi Gong Video

Das 60+ Qi Gong Video ist da ☐

Wir zeigen hier die während den 60+ Qigong-Stunden hauptsächlich geübten Qigong-Formen. Zu Beginn handelt es sich um Aufwärmübungen und im zweiten Teil wird die [Drachen und Tiger Qigong](#) Kurzform vorgestellt.



Vielen Dank an [Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich](#) für die Produktion dieses Videos.

Bild- und Filmnachweis:

60+ Qi Gong Zürich-Landiwiese 2023 (® Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich)