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)