



**Qi Gong Zürich wünscht
frohe Weihnachten und ein
glückliches neues Jahr.**

Seelenfrieden und Gesundheit?

Vielleicht wolltest du schon lange etwas für deinen Seelenfrieden und die Gesundheit tun? Die Weihnachtszeit und die Tage über die Festtage sind eine gute Gelegenheit, um runterzufahren und zu sich zu kommen. Qi Gong Zürich wünscht dir viele gute Momente, wo du dein Chi stärken kannst und glücklich sein kannst.

Gute Vorsätze?

Am 9. Januar geht's bei uns mit dem Winterkurs weiter. Komm doch einfach mal vorbei. Die erste Stunde ist gratis, dabei kannst du erleben, wie sich Qi Gong anfühlt.

Was Qi Gong für dich tun kann:

Qi Gong entspannt Körper und Geist und steigert deine Lebensfreude. Auf emotionaler, mentaler und psychischer Ebene geht es dir besser. Qi Gong stärkt dein Chi, neue Vitalität kehrt ein. Die Organe funktionieren besser, die Körperflüssigkeiten zirkulieren freier und die Gelenke werden geschmeidiger. Alte Verletzungen heilen aus und Schmerzen verschwinden.

Qi Gong Kurs ab 5. Dezember bis 9. April
Jeden Donnerstag 12:30 - 13:30 (ohne Schulferien)
Qi Gong Zürich c/o Yoga-Spirit-House
Steinwiesstrasse 9a, 8032 Zürich

Lerne die fünf Schlüssel zu Daoistischem Qi Gong

- ♥ Jan Juang Steh Qi Gong
- ♥ Daoistische Ganzkörperatmung
- ♥ Drachen & Tiger Qi Gong
- ♥ Wolkenhände Nei Gong
- ♥ Tai Chi kreisende Hände

Deine Teilnahme würde mich sehr freuen.
Hansruedi - dein Qi Gong Lehrer