

## Jetzt Newsletter abonnieren

Der Alltag ist oft purer Stress, dabei leiden die Gesundheit und das Wohlbefinden. Lerne Qi Gong und der Spass des Lebens kehrt zurück. Mit Qi Gong Zürich.

Jetzt deine E-Mail-Adresse eingeben und einmal „senden“ anklicken – vielen Dank!

► Senden ►

Δ

## Erhalte einfache Übungen für den Alltag

Mit unseren regelmässigen Chi- und Praxistipps erhältst du einfache Übungen für den Alltag. Diese sind gratis und können dein Leben verändern. „[Höre auf meinen Körper](#)“, „[Lächeln für mehr Energie](#)“ und „[Besser schlafen](#)“ geben dir eine Idee, was unsere Newsletter beinhalten können. Ob an der Arbeit, vor dem Fernseher, beim Warten an der Kasse oder unterwegs im Stau, es bieten sich immer Gelegenheiten, achtsamer zu leben und die Lebensenergie zu stärken.

## Informationen über neue Kurse

Vielleicht willst du am nächsten Kurs teilnehmen? Von Zeit zu Zeit informiert dich unser Newsletter auch [über unsere neuen Kurse](#), so bist du immer auf dem Laufenden und verpasst bestimmt nichts.

## Jetzt Newsletter abonnieren



**Abonniere jetzt unsere regelmässigen Praxistipps und Kursnews.**

Jetzt deine E-Mail-Adresse eingeben und einmal „senden“ anklicken – vielen Dank!

► Senden ►

„Gib einem Hungernden einen Fisch, und er wird einmal satt, lehre ihn Fischen, und er wird nie wieder hungern.“

<https://beruhmte-zitate.de/autoren/laotse/>