Qi Gong Zürich Übungsraum im Yoga-Spirit-Haus

>Zum Übungsraum Wädenswil springen<

Der Übungsraum hat Charme, einerseits ist er eine Oase der Stille und andererseits unterstützt er dich mit viel gutem Chi. Dieser hat verschiedene Fenster, so dass man gut lüften kann. Der Boden besteht aus Parkett und fühlt sich sehr natürlich an.

Qi Gong Zürich ist zentral gelegen
c/o Yoga-Spirit-House
Steinwiesstrasse 9
8032 Zürich

In wenigen Minuten zu Fuss ab ÖV erreichbar
• 3 Min ab ZVV Haltestelle Kunsthaus
• 9 Min ab Bellevue/Stadelhofen

Autofahrer können in der Nähe Parkieren
Parkhaus Hohe Promenade
Rämistrasse 22A
8001 Zürich

Praktische Informationen
Es gibt eine Garderobe, eine kleine Küche und eine Toilette. Empfohlen ist bequeme Kleidung, also solche, die nicht einengt. Die Strassenschuhe bleiben beim Eingang, denn so bleibt der Raum sauber. Im Übungsraum kann man sich Barfuss bewegen, wobei Socken oder Hallenschuhe auch OK sind. Entweder stehen wir beim Üben oder benutzen Hocker. Eine Yogamatte wird nicht benötigt, aber Neugier etwas zu lernen schon.

Der Kursraum öffnet 20 min vor Kursbeginn, respektive schliesst 20 min nachher. Nach dem Kurs darf man noch etwas plaudern oder die Zeit zum freien Üben benutzen.

Qi Gong Zürich Übungsraum im Dao-Zentrum Wädenswil

>Zum Übungsraum Zürich springen<

Dieser Übungsraum ist zentral gelegen und bietet viel Platz. Hier sind wir bei Philipp Müggler zu Gast. Er praktiziert Chinesische Medizin (TCM) und bietet authentisches Wing-Chun Kung-Fu an. Im Dao-Zentrum findet man weitere Angebote wie Fussreflexmassage, Gesundheitsmassagen, Pilates, Yoga und eben auch Qigong-Angebote.

Die Adresse des Dao-Zentrums
Seestrasse 151
8820 Wädenswil

In wenigen Minuten zu Fuss ab ÖV erreichbar
• 7 Min ab Bahnhof Wädenswil
• 3 Min ab Bushaltestelle Weinrebe

Autofahrer können in der Nähe Parkieren
In der Umgebung hat es öffentliche Parkplätze, so z. B. bei der Haltestelle Weinrebe.

Praktische Informationen
Es gibt eine Garderobe und Toiletten. Empfohlen ist bequeme Kleidung, also solche, die nicht einengt. Die Strassenschuhe bleiben in der Garderobe. Im Übungsraum kann man sich in Socken oder Hallenschuhen bewegen. Entweder stehen wir beim Üben oder benutzen Hocker. Eine Yogamatte wird nicht benötigt, aber Neugier etwas zu lernen schon.

Der Kursraum öffnet 20 min vor Kursbeginn, respektive schliesst 20 min nachher.

Und nun noch die besten Übungstipps:
Hier tippen und erfolgreiches Üben kann beginnen