

ATEMGYMNASTIKKURS QIGONG



Qigong ist eine traditionelle chinesische Praxis aus langsamen sanften Bewegungen, Atmung und Konzentration.

Ziel ist vor allem, Körper und Geist zu entspannen, Beweglichkeit zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Wann: 8 Lektionen jeweils am Mittwochmorgen 9.15 – 10.15 Uhr

14.10. / 21.10. / 28.10. / 04.11. /
11.11. / 18.11. / 25. 11. / 02.12.

Kursleiterin: Ursula Wyss

Wo: Pfarrsäli Marbach

Wer: Alle interessierten Personen
(der Kurs ist für jedes Alter und jeden Trainingszustand geeignet)

Kosten: CHF 80.00 für 8 Lektionen (Mitglieder)
CHF 100.00 für 8 Lektionen (nicht Mitglieder)

Bekleidung: bequeme Bekleidung

Mitnehmen: Trainingsmatte

Anmeldung: bis am 07.10.2026 bei Claudia Thommen
033 223 69 29 oder via www.fvmarbach.ch