

QiGong im Schlosspark Jegenstorf



Mit Marc Walter, Humanbiologe

QiGong ist eine Kombination aus Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft um die Energie im Körper zu steigern. Danach fühlt man sich oft gestärkt und vitalisiert aber auch ruhig, entspannt und ausgeglichen. QiGong entspringt der Traditionellen Chinesischen Medizin und hat so zum Ziel die Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Anschliessend individuell Kaffee/Tee & Kuchen im Schlosscafé und/oder ein Besuch im Schloss Jegenstorf

Datum: Sa 11.05.24 / Do 23.05.24 / Fr 24.05.24

Zeit: 14:00 bis ca. 15:30 Uhr

Treffpunkt: 13:45 Uhr Eingang zum Schlosspark gegenüber dem Bahnhof

Kosten: QiGong: Fr. 30.00

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerin

Anmeldung: Mail an louise.walter@forum-elle.ch oder online www.forum-elle.ch
Wer keine Mailadresse hat per Brief mit frankiertem Rückantwortcouvert an Louise Walter, Ahornweg 2, 3122 Kehrsatz, bis spätestens am **10. April 2024**

Mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe

Sonstiges: Für die Teilnahme bedarf es keinerlei Vorkenntnisse. Die Bewegungsformen im QiGong sind langsam und fliegend. Die Übungen sind teilweise im Stehen oder Sitzen.

Zu beachten: Bestätigungen werden erst nach Anmeldeschluss verschickt. Bei Abmeldung weniger als 3 Tage vor dem Anlass oder bei unentschuldigtem Fernbleiben werden Fr. 20.00 in Rechnung gestellt.



Ich nehme am Ausflug nach Jegenstorf teil am (bitte alle möglichen Daten angeben):

Samstag, 11. Mai 2024

Donnerstag, 23. Mai 2024

Freitag, 24. Mai 2024

Name, Vorname: _____