



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: Freitag, 16. Mai 2025
Donnerstag, 19. Juni 2025

Zeit: 14:30 Uhr im Schlosspark Jegenstorf,
General-Guisanstrasse 5,
(gegenüber des Bahnhofs in Jegenstorf)

Treffpunkt: 14:15 Uhr im Park

Kosten: QiGong: Fr. 30.00

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerin

Anmeldung: www.forum-elle.ch oder louise.walter@forum-elle.ch
Per Post mit frankiertem Rückantwortcouvert an: Louise Walter, Ahornweg 2,
3122 Kehrsatz

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: Bei Abmeldungen weniger als 3 Tage vor dem Anlass oder bei Fernbleiben werden Fr. 30.00 in Rechnung gestellt.



QiGong im Schlosspark Jegenstorf:

Freitag, 16. Mai

Donnerstag, 19. Juni

Name, Vorname: _____