



# Qigong

## entspannt und energievoll

**Möchten Sie Ihr Wohlbefinden steigern?  
Von mehr Entspannung, Gelassenheit und  
innerer Ruhe profitieren?**

**Petra Züger** zeigt Ihnen, wie Sie mit **sanften, ruhigen** und **harmonischen Bewegungen** Ihr **Wohlbefinden** steigern. Sie **aktivieren** damit Ihre **Selbsteilungskräfte**, **fördern** die **Körperwahrnehmung**, das **Gleichgewicht**, die **Beweglichkeit** und **verbessern** Ihre **Körperhaltung**. Lernen Sie mit **Leichtigkeit** und **innerer Stärke** Ihre **Lebensenergie „Qi“** **fließen** zu lassen.

**Dienstag** 18.00 – 19.15 Uhr & 20.00 – 21.15 Uhr  
**Mittwoch** 09.30 – 10.45 Uhr & 12.15 – 13.15 Uhr  
**Samstag** Qigong-Erlebnis-Workshop

**Petra Züger**

Dipl. Qigong-Lehrerin  
Tel. 076 217 98 88

Fried-Hof-Weg 4 Steffisburg  
[www.qi-oase.ch](http://www.qi-oase.ch)

