



Qigong

entspannt und energievoll

**Möchtest du dein Wohlbefinden steigern?
Von mehr Entspannung, Gelassenheit und
innerer Ruhe profitieren?**

Qigong hilft dir, mit **sanften, ruhigen** und **harmonischen Bewegungen** dein **Wohlbefinden** zu steigern. Du **aktivierst** damit deine **Selbsteheilungskräfte**, **förderst** die **Körperwahrnehmung**, das **Gleichgewicht**, die **Beweglichkeit** und **verbesserst** deine **Körperhaltung**. Lerne, wie du mit **Leichtigkeit** und **innerer Stärke** deine **Lebensenergie „Qi“** fließen lässt.

Dienstag 18.00 - 19.15 Uhr & 20.00 - 21.15 Uhr
Mittwoch 09.30 - 10.45 Uhr
Donnerstag 19.00 - 20.15 Uhr
Samstag Qigong-Erlebnis-Workshop

Petra Züger

Dipl. Qigong-Lehrerin
Tel. 076 217 98 88

Fried-Hof-Weg 4 Steffisburg
www.qi-oase.ch

