



QI-POOL

QI-GONG – TAIJI - MEDITATION

MONTAG KURSE: DIE INNERE KRAFT STÄRKEN



Im Schloss Arbon in der Zeitoase

Aus der Stille und Stabilität finden wir in die fließenden Formen des Qi-Gong und Taiji. Mit den meditativen, achtsamen Bewegungen fördern wir Klarheit und Flexibilität der Gedanken, stärken unsere innere Mitte, und tun der Gesundheit gut. Wir praktizieren ruhige, kraftvolle Übungen des Qi-Gong, dabei entspannen wir Körper und Geist, Meditation und Atmung helfen uns dabei. Die Kurse sind für alle Altersstufen und Konditionen geeignet.

Kosten: alle 5 Kurse als Abo CHF 125.–

Einzel: CHF 28.– pro Abend

Kursort: Zeitoase im Schloss, www.zeit-oase.ch

Daten: jeweils Montags

ab September 2025

von 19:15 – 20:30 Uhr

8./22. September

6./20. Oktober

10. November

Weitere Kurse auf Anfrage

Auskunft und Anmeldung: Edeltraud Hablützel, Dipl. Qi-Gong-Kursleiterin

079 955 77 98, info@qi-pool.ch, www.qi-pool.ch