



Qi Gong Plus (+ Gelenk- und Hirntraining)

Diese sanften Energieübungen helfen Körper, Geist und Innenleben zu stärken und sie für ein vitales Leben gesund zu erhalten. Folgende 4 Prinzipien werden in jeder Stunde berücksichtigt: Harmonische Bewegungen (sanft und fliegend) Entspannte Atmung (achtsam und tief) Gute Körperhaltung (Balance und Koordination) Spielerische Konzentration (körperlich und mental) Sie bringen mit: - Freude und Spass an heilender Bewegung- «Mach's so gut wie's geht»- Achte vor allem auf dich und dein Wohlbefinden- Lockere Kleidung und Trinkflasche

- Angebotsnummer:** SZ-20261-2-703
Termine: 13.03.2026 - 17.04.2026
5 x Fr 14:00 - 15:00
Ausfalltage: 03.04.2026
Leitung: Alberto Hildebrand
Ort: Pro Senectute Kurse, Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen SZ, Kursraum 1
Kosten: CHF 150.00
Anmeldefrist: 28.02.2026
Hinweis: Besonderes: Die Rechnungsstellung erfolgt am Kursende.
Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert- anerkannt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon 055 442 65 56 oder sz.prosenectute.ch