



**Engel Haus Kultur**

# **Qi Gong der vier Jahreszeiten**

auf die Jahreszeiten abgestimmte Bewegungen für  
Körper, Geist und Seele

von ruhig bis lebhaft

Gesundheit durch Freude unterstützen!

Qi Gong - ein Geschenk, das ich mir selber mache!

Qi Gong - Energie bewusst sammeln, steuern, stärken

Diese Übungen können je nach Tagesform stehend oder sitzend  
ausgeführt werden  
(also - fast - für jedes Alter)

jeden Mittwoch 19:00 – 20:00 ab 3. Oktober 2018

leichte Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikschläppli oder barfuss

weitere Auskunft: Ursula Kohler 079 215 16 22  
freie Teilnahme mit Kollekte  
Schnuppern erwünscht

**Engel Haus, Chlyne Twann 20, 2513 Twann**

Bitte Rückseite beachten