



Qi Gong Gruppe 2 - 3. Durchführung

Qi Gong stammt aus dem uralten Wissen chinesischer Überlieferung und ist einer der fünf Teilbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin, TCM. Durch fließende, sanfte Bewegungsformen, verbunden mit tiefer Atmung, wird der ganze Körper mit Sauerstoff versorgt, unser Geist wird ruhig. Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung der Muskulatur werden trainiert. Verspannungen und Blockaden lösen sich. Der Körper und die Psyche werden entgiftet, das Immunsystem aktiviert und Knochen und Lebenskraft gestärkt.

Angebotsnummer:	26-1-506-35
Termine:	21.05.2026 - 25.06.2026 5 x Do 14:45 - 15:45
Ausfalltage:	04.06.2026
Leitung:	Theres Inderbitzin
Ort:	Kursraum Qi Gong Hellgasse 48, Hellgasse 48, 6460 Altdorf UR
Kosten:	CHF 65.00
Anmeldefrist:	14.05.2026

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-angemerkt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon 041 870 42 12 oder ur.prosenectute.ch

Pro Senectute Uri

Gitschenstrasse 9 – 6460 Altdorf – Telefon 041 870 42 12
kurse@ur.prosenectute.ch – ur.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH93 8080 8007 1431 7979 5

