



Weitere Infos und Anmeldung

Qi Gong Gruppe 1 - 1. 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.

Angebot: 26-2-506-30

Termine: 20.08.2026 - 24.09.2026
6 x Do 13:30 - 14:30

Leitung: Alexandra Gisler-Aschwanden, Theres Inderbitzin

Ort: Kursraum Qi Gong Hellgasse 48, Hellgasse 48, 6460 Altdorf UR

Kosten: CHF 78.00



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.