

Gesundheits-Qigong

Ein starker Stand – ein starker Mensch

(Chinesisches Sprichwort)

Dieser Kurs ist für Männer und Frauen, die Wert auf Gesundheit und Fitness legen. Mit Gesundheits-Qigong können Sie viel Gutes für Ihre Fitness und Gesundheit tun.

Kursinhalt

Durch das Ausführen von langsamen Körperbewegungen wird der Körper geformt, werden Muskeln aufgebaut, das Gleichgewicht trainiert und der Geist gestärkt.

Kombiniert mit bewusster Atmung und Fokussierung auf den Moment sind die Übungen eine Form von Körper- und Mentaltraining. Qigong fördert nicht nur die Gesundheit, sondern mobilisiert auch die Selbstheilungskräfte.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Kursnummer

191

Wochentag / Zeit

Jeweils donnerstags von 10.00 – 11.00 Uhr

Daten

21. August bis 11. Dezember 2025 (13 Kurstage)

Ausfalldaten: 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10.2025

Ort

yogabewegt, Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

Dauer einer Lektion / Anzahl Lektionen & Kosten pro Lektion / Gesamtkosten

60 Minuten / 13 Lektionen à Fr. 20.- / Total Fr. 260.-

Leitung

Igina Heer-Cavalleri, dipl. Qigong-Lehrerin

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Tel. 071 227 60 00 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Link zum [Anmeldeformular](#) für diesen Kurs im Internet

