

Meditations-Qigong der vier Jahreszeiten

24 auf die Jahreszeit abgestimmte Übungen zur Gesundheitsstärkung

Die Natur ist einem steten Wandel unterworfen. In jeder Jahreszeit verändert sie sich und beeinflusst dabei auch den Menschen. Die 24 Übungen des Qigongs der vier Jahreszeiten sind diesbezüglich fördernd und regulierend und helfen dem Körper sich den sich verändernden Umständen anzupassen

Kursinhalt

Sitzendes Qigong kombiniert Bewegung und Atmung, Dehnung und (Selbst-) Massage mit ruhigem Geist.

Ein idealer Start in den Tag in einer Kleingruppe.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Keine. Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, egal welche körperlichen Voraussetzungen sie mitbringen. Die Übungen können sowohl auf dem Boden sitzend als auch auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Kursnummer

193

Wochentag / Zeit

Jeweils donnerstags von 08.00 bis 08.45 Uhr

Daten

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

Ausfalldaten: 02.10. / 09.10. / 16. / 23.10.2025

Ort

yogabewegt, Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen

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

45 Minuten / 13 Lektionen à Fr. 15.- / Total Fr. 195.-

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

