

Qi-Gong Treff / draussen in der Natur +

Für mehr Lebensenergie

Kennen Sie Qi-Gong und sind Sie gerne draussen? In dieser Kombination bieten wir dieses Bewegungs- und Freizeitangebot für Interessierte an.

Körperbewegungen und die Haltung stehen im Vordergrund. Auch das Atmen und das Visualisieren auf bestimmte Körperteile stehen im Zentrum. Somit wird die Energie nicht nur ausgeglichen, sondern auch vermehrt und bewusst gelenkt. Mit Qi Gong können wir uns erden und das Gleichgewicht und die Sicherheit fördern. Meditation stärkt zudem das Wohlbefinden, Lebensfreude und die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Rapperswil

09. Mai – Ende September 2025

Kurs 171 / Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Alberto Hildebrand

[Link zum Anmeldeformular](#)

Uznach

06. Mai – Ende September 2025

Kurs 172 / Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alberto Hildebrand

[Link zum Anmeldeformular](#)

Ort

Rapperswil: Holzsteg, Gelände Fachhochschule Ost, 8640 Rapperswil

Uznach: Hinter dem Tennisplatz, beim Pfadihaus, 8730 Uznach

Kosten

CHF 15 pro Mal (oder 4-er Abo für CHF 50)

Anmeldung / Weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach

055 285 92 40 / uznach@sg.prosenectute.ch

