

die kirchgemeinden im nordquartier



Qi Gong 60plus

Atem- und Konzentrationsübungen

Jahresprogramm 2023
Kirchgemeindehaus Johannes

Qi Gong 60plus

Atem- und Konzentrationsübungen

Stehen wie eine Kiefer –

– der Kranich öffnet seine Flügel –

– Wolken wegschieben

Qi Gong, Atem- und Konzentrationsübungen, basiert auf den Gesetzmässigkeiten der traditionellen chinesischen Medizin.

Im Sitzen und Stehen tauchen wir ein in die sanften, langsamen und harmonisierenden Bewegungen. Der Blick richtet sich nach innen – wir werden ruhig, zentriert und tanken neue Kräfte. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert. Einfache Körperwahrnehmungs- und Entspannungssequenzen vertiefen zusätzlich die Wirkung.

Wer Lust hat, gönnt sich nach der Kursstunde ein Znüni.

Neueinsteigende sind jederzeit herzlich willkommen!

Daten und Kosten 2023

19. Januar 2./16. Februar 2./16./ 30. März	(CHF 120.–)
27. April 11./25. Mai 8./22. Juni 6. Juli	(CHF 120.–)
17./31. August 14. September	(CHF 60.–)
19. Oktober 2./16./30. November 14. Dezember	(CHF 100.–)

jeweils donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr

im Kirchengemeindehaus Johannes, Wylerstrasse 5, 3014 Bern

Die Begleichung der Kurskosten erfolgt nach Erhalten des Einzahlungsscheins am Ende des jeweiligen Kurses.

Leitung

Irene Liechti, dipl. TaiJi-Lehrerin und Psychomotoriktherapeutin

Anmeldung

jeweils bis eine Woche vor Kursbeginn an Irene Liechti

031 333 55 85 oder per E-Mail info@leer-raum.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

