



BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Im Paradiesgärtli

Qi Gong und Feldenkrais

Unter freiem Himmel, umgeben von der wunderschönen Natur im Paradiesgärtli sowie der frischen Luft geniessen wir die Ruhe und Gelassenheit. Wir stärken unseren Körper und halten auch Geist und Seele in Balance.

Qi Gong: Durch gezielte fließende Bewegungen wird die Energie im Körper harmonisiert und beruhigt, der Geist geweckt und die Zellen genährt. Die Atmung stärkt die Gelenke, Muskeln und Organe.

Feldenkrais: Im Liegen, Sitzen oder Stehen erforschen und entdecken Sie ihren Körper mit all seinen Bewegungs-Möglichkeiten. Sie steigern Ihr Wohlbefinden und verbessern Ihre Haltung. Eine Leichtigkeit stellt sich ein.

Qi Gong: Dienstag, 16.7., 23.7., 30.7., 6.8., 13.8. von 18.30 – 19.30 Uhr

Feldenkrais: Donnerstag, 18.7., 25.7., 8.8., 15.8. von 10.30 – 11.30 Uhr

Anmeldung: bis spät. 3 Tage im Voraus unter: info@feldenkrais-fischli.ch

Auskunft: 079 238 20 05

Kosten: 28 CHF einzeln, Qi Gong 125 CHF (5x), Feldenkrais 100 CHF (4x)