

Early Bird QiGong Sommer 2021



**Freitag,
6. August 2021
und/oder
13. August 2021
08.15 – 09.00 Uhr**

Draussen und am See QiGong zu üben ist etwas Wunderschönes. Mit den Übungen Kraft und Wohlfühl tanken, für einen **optimalen Start** in den Tag.

Kursinhalt: Figuren aus den berühmten 8 Alltagsübungen und dem beliebten TaiJi-QiGong (Tai Chi)
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Kosten: Erwachsene **Fr. 20.– pro Lektion** (bar oder via TWINT zu bezahlen)
Kinder/Jugendliche ab 12 – 18 Jahren: Fr. 15.—
Kinder ab 5 – 12 Jahren: Fr. 5.—

Kursort: Seestrasse, Seefeld, 6060 Sarnen
Treffpunkt Kiosk/Hafenbar, Schiffsanlegestelle Seestern

Wir üben in *bequemer Kleidung*.

Hinweis: Bei Regen und/oder Sturm finden die Early Bird QiGong-Stunden nicht statt. Bei unklaren Wetterverhältnissen wird via SMS über die Durchführung informiert.

Anmeldung: **bis am Vorabend (Donnerstag), 18.00 Uhr**
info@qigong-auszeit.ch | via Kontaktformular
www.qigong-auszeit.ch oder T 079 821 43 44
(SMS/WhatsApp). Ich freue mich auf Dich / Sie!