

QiGong am Sarnersee 2022



**Freitag, 22. Juli,
Freitag, 29. Juli und/oder
Freitag, 5. August**
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: Die QiGong-Stunden finden nur bei trockener Witterung statt. Bei unklaren Wetterverhältnissen wird auf der Homepage **www.qigong-auszeit.ch** ab 07.30 Uhr über die Durchführung informiert.

Keine Anmeldung erforderlich. Ich freue mich auf Dich/Sie!