

# Qi Gong in Zürich-Seefeld

## Das ideale Fitnessstraining für den Alltag



Qi (Lebenskraft)

Wer Qi Gong richtig und regelmässig übt, stärkt und dehnt die Muskeln, Sehnen und Bänder, verbessert die Körperhaltung, vertieft die Atmung und beruhigt den Geist und das Nervensystem. Die Übungen benötigen nur ein wenig Platz und können praktisch überall praktiziert werden, und es braucht keine speziellen Kleider oder Geräte dazu. Probieren Sie es. Es lohnt sich.

**Kursort** Kirchgemeindehaus Neumünster, Seminarraum 2 im Obergeschoss  
Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

Das Kirchgemeindehaus befindet sich zwei Minuten zu Fuss von der Haltestelle Feldegg entfernt (Tram Nr. 2 und 4) oder ab Bahnhof Stadelhofen etwa 10 Minuten zu Fuss auf der ruhigen Mühlebach- oder der lebhafteren Seefeldstrasse. Dem See entlang spaziert man etwa 20 Minuten. Für Autofahrer gibt es das Parkhaus Feldegg, 100 Meter vom Kirchgemeindehaus entfernt.

**Daten** 11. Mai, 25. Mai, 15. Juni, 29. Juni, 6. Juli

**Programm** 12.15 – 13 Uhr Qi Gong für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

**Preis** CHF 20/Lektion

**Kursleiter**



Guido Ernst  
076 581 42 90  
[g.ernst@itcca.ch](mailto:g.ernst@itcca.ch)



Simon Duttwyler  
077 427 53 52  
[s.duttwyler@itcca.ch](mailto:s.duttwyler@itcca.ch)

Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns anrufen oder eine Email schreiben.



Aktuelle Informationen zu allen Kursen  
und mehr über die Kursleiter erfahren  
Sie auf unserer Webseite:

[www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

