

# Qi Gong in St.Gallen und Speicher

das ideale Fitnessstraining für den Alltag



Durch Qi Gong üben wird die Körperhaltung korrigiert, die Atmung vertieft und Geist und Nervensystem werden beruhigt. Alle Teile beeinflussen sich gegenseitig.

Da die Übungen nur ein wenig Platz und ein bisschen Zeit brauchen, können sie fast überall praktiziert werden, im Büro, im Hotel, am Strand, auf dem Rastplatz, zu Hause, beim wandern, etc. Alle Figuren werden auf den Beinen ausgeführt. Sie haben Ihr Fitness- und Gesundheitsprogramm immer dabei und es braucht keine speziellen Kleider dafür. Probieren Sie es. Man kann in jedem Alter beginnen. Es lohnt sich.

**Ins Qi Gong kann man jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen. Die erste Lektion dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis. Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt.**

**Kursort** Praxismgemeinschaft im 4. Stock, Oberer Graben 44, 9000 St.Gallen  
Bei schönem Wetter findet der Kurs im Pärkli an der Unterstrasse statt.  
Das Pärkli liegt direkt neben dem SUVA-Gebäude an der Unterstrasse 15.

**Montag** 12.00 – 12.45 Uhr

**Kursdauer** 8.Januar – 4. Juli 2024

**Kursort** Gymnastikraum im AZ Hof, Zaun 6, 9042 Speicher  
Der Hof liegt drei Minuten zu Fuss vom Bahnhof Speicher entfernt.  
Im selben Haus befindet sich das Restaurant Aglio & Olio mit 13 Gault Millau Punkten.  
Bei schönem Wetter findet der Kurs im Pärkli auf der Vögelinsegg statt.

**Donnerstag** 17.15 - 18.00 Uhr

**Kursdauer** 11. Januar – 4. Juli 2024

**Preis** CHF 170 für 10er Abo / CHF 20 pro Lektion. Die Abos gelten für alle Qi Gong Kurse.

**Kursleiter** Guido Ernst • Tel: 076 581 42 90 • Email: g.ernst@itcca.ch

Mehr Informationen über die Qi Gong & Tai Chi Schule mit Infofilm finden Sie auf: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

