

# Öffentliches Qi Gong im Schmiedhofpark

Qi Gong fördert das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Langsame, geschmeidige Bewegungen aktivieren den Energiefluss. Qi Gong kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

## 4. Mai - 28. September 2026, bei jedem Wetter

- Montagabend von 18.00 - 19.00 Uhr (ausser Pfingstmontag, 25. Mai).
- Treffpunkt: Buvette im Schmiedhofpark. Bei Regen steht ein Unterstand zur Verfügung.
- Kostenlos & ohne Anmeldung

## Kursleitung & Kontakt

Philipp Bründler, Dipl. Qi Gong Lehrer TQZ  
079 296 55 52

