



Sturzprävention durch Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Heilkunst. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Gehen ausgeführt. Der Energiefluss wird ausgeglichen, das Immunsystem gestärkt, die Atmung wird reguliert. Es wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Wirbelsäule und Gelenke werden geschmeidiger. Durch das Sinken im Becken wird die Haltung stabilisiert und das Gleichgewicht gefördert. Ein Teil des Unterrichts ist dem Taiji gewidmet.

Kurs Nr.: 15225.19.402
Datum: **Mittwoch, 16.10. – 18.12.2019**
Zeit: **10.30 – 11.45 Uhr**
Dauer: 10 x 75 Minuten
Leitung: Arie De Boorder
Kursort: Kirchgemeindehaus St. Marien, Wylerstrasse 26, 3014 Bern
Kosten: CHF 250.—

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.



Mehr Informationen unter Telefon **031 359 03 03** oder www.be.prosenectute.ch



Anmeldung

Ich melde mich an für den Kurs „**Qigong**“, Kurs Nr. 15225.19.402:

Name	Vorname	Geburtsdatum
Adresse	PLZ, Ort	
Telefon	Natel	E-Mail
Ort, Datum	Unterschrift	

Pro Senectute Region Bern

Berner Generationenhaus · Bahnhofplatz 2 · 3011 Bern · Telefon 031 359 03 03
E-Mail: bildungundsport@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Postkonto
30-890-6

