



# QIGONG-KURS

IM SONNENHOFSPITAL

Qigong ist der aktive, gymnastische Teil der chinesischen Medizin (TCM). Das Ziel ist, den Energiefluss im Körper zu regulieren. Es sind sanfte Übungen im Stehen welche die Atmung vertiefen, die Stabilität der Beine und der Lendenwirbelsäule verbessern, die Mobilität der Brustwirbelsäule sowie der Arme positiv beeinflussen. Die Übungen können sich auch positiv auf das Innere Befinden auswirken.

- Anzahl Lektionen** 7 Lektionen – 1× wöchentlich 1 Stunde
- Wo** Sonnenhofspital, Physiotherapie, Buchserstrasse 30, 3006 Bern (Gymnastiksaal)
- Wann** 26. April – 28. Juni 2024 (ausser 3.5., 17.5. und 24.5.2024)  
Jeweils freitags, 16.45 – 17.45 Uhr
- Kosten** CHF 140.– (bitte am ersten Kursabend bar bezahlen)
- Mitbringen** Bequeme Kleidung
- Für wen** Für alle, die Interesse haben, mit sanften Bewegungen unter Einbezug der Körperwahrnehmung etwas für ihre Gesundheit zu tun.
- Teilnehmerzahl** Mind. 4, max. 6 Teilnehmende
- Versicherung** Ist Sache der Teilnehmenden
- 
- Anmeldung** Anmeldungen sind laufend möglich. Falls es im laufenden Kurs keinen Platz hat, besteht eine Warteliste.
- Infos** Sonnenhofspital, Physiotherapie, Buchserstrasse 30, 3006 Bern
- Telefon** +41 31 358 16 81, 08.00 – 12.00 Uhr
- E-Mail** physio.sonnenhof@lindenhofgruppe.ch



LINDENHOFGRUPPE