

Yiquan



Neues Angebot

Traditionelle chinesische Heil- und Kampfkunst!

Yiquan ist nach aussen betrachtet und im Vergleich mit anderen Systemen ein nahezu bewegungsloses Übungssystem. Es ermöglicht die Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit sowie der Leistungsfähigkeit, ohne körperliche und mentale Ressourcen zu vergeuden.

Mittwoch: Zernez – aula chasa da scoula 17:15 – 18:15

Januar	21. / 28.
Februar	4. / 11. / 18. / 25.
März	11. / 18.
April	22.

Kosten 9er Block:	CHF 150.00
Anmeldung bis:	21. Januar 2026

Du benötigst: Lockere Bekleidung und leichte Schuhe.

Kursleitung: Daniela Denoth, SGQT anerkannte Lehrerin Qigong.

daniela.denoth@bluewin.ch / 079 455 45 71 www.viverqigong.ch

Yiquan ist gleichermassen eine Innere Kampfkunst, eine älteste Form des Qigong sowie ein effizientes System zur Gesundheitspflege.

Die Übungen sind einfach, angenehm, natürlich, gut zugänglich und zugleich sehr wirkungsvoll.

Sie werden im Stehen, Sitzen und Gehen ausgeführt. Dabei wird vermittelt, wie sich die innere Kraft entwickeln und stärken lässt.

«Du kannst einen guten Arzt bezahlen, aber keine Gesundheit kaufen.»