

# QIGONG & Meditation



## *Kraft und Ruhe*

Wir machen Selbstmassage für die Anregung der Energiebahnen im Körper, üben **Qigong** mit Bewegung für die Harmonisierung der Energie und das stille meditative Qigong.

Die Übungen werden an die Jahreszeit angepasst zusammen gestellt. Die Stunde soll den Teilnehmern eine Ruhepause im hektischen Alltag verschaffen, um Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist zu erlangen.

Im Herbst und Winter üben wir das orthopädische Gesundheitsqigong.  
Detail in Qigong/Taijiquan-Erklärung.

Einsteigen ist jeder Zeit möglich.

**Ort:** Selbsthilfecenter und **Park ( beim schönen Wetter)**  
Jupiterstr. 42, 8032 Zürich  
Eingang: Altersheim „Kluspark“, Asylstr. 130, zwischen den Haltestellen Hölderlinstrasse und Klusplatz mit Tram 3, 8, 15 und Bus 33.  
Nach dem Eingangstor rechts das kleine Gebäude „Selbsthilfe Center“.  
Der Raum ist im Untergeschoss.

**Zeit:** jeden Dienstag  
von 18:00 bis 19:15 Uhr

**Kosten:** pro Lektion: 32 CHF  
10er Abo: 320 CHF (10 Lektionen ohne Zeitfrist)

### **Leitung und Anmeldung:**

Jiyon Song (Qigong- und Taijiquan Lehrerin / Energie Thearapeutin)

Praxis für sanfte tiefgehende Energie Therapie & Heilbäder

Gemeindestr. 26, 8032 Zürich

043 244 95 78 / 076 489 82 51 [www.eineblume.eu](http://www.eineblume.eu) / [info@eineblume.eu](mailto:info@eineblume.eu)