

mit

## Manuela Tuena

dipl. Qigong Lehrerin, SGQT anerkannt

[www.qigong-kraft.ch](http://www.qigong-kraft.ch)



## Qigong-Kraft

«Dialog mit der eigenen Lebensenergie»

im [www.netzpunkt-zimlisberg.ch](http://www.netzpunkt-zimlisberg.ch)

### Kursinhalte:

«Die 8 Brokate im Stehen und im Sitzen»

Wir erarbeiten sorgfältig die Grundlagen der Übungen und werden diese Schritt für Schritt anhand von unterschiedlichen Schwerpunkten und der Betrachtung von inneren Aspekten vertiefen.

### Morgenkurs: Montag 9:00 Uhr- 10:15 Uhr

#### Daten 1. Quartal 2024:

8./15./29. Januar / 5./12./19./26. Februar / 4./11./18./25. März 2024

Kurskosten: 11 Lektionen à 75 Min. : Fr. 330.-

#### Daten 2. Quartal 2024:

22./29. April / 6./13./27. Mai / 3./10./17./24. Juni 2024

Kurskosten: 9 Lektionen à 75 Minuten: Fr. 240.-

### Abendkurs: Donnerstag 19:15-20:30 Uhr

#### Daten 1. Quartal 2024:

11./18. Januar / 1./8./15./22./29. Februar / 7./14./21. März / 4. April 2024

Kurskosten: 11 Lektionen à 75 Minuten: Fr. 330.-

#### Daten 2. Quartal 2024:

25. April / 2./16./23./30. Mai / 6./13./20./27. Juni 2024

Kurskosten: 9 Lektionen à 75 Minuten: Fr. 240.-

*Der Einstieg in die Kurse ist nach Absprache jederzeit möglich.  
Eine Probelektion kann auf Anfrage unverbindlich und kostenlos besucht werden.*

**Bei Interesse und Fragen freue ich mich über eine Kontaktaufnahme**



Manuela Tuena

[manuela.tuena@bluewin.ch](mailto:manuela.tuena@bluewin.ch)

+41 78 711 76 26

[www.qigong-kraft.ch](http://www.qigong-kraft.ch)