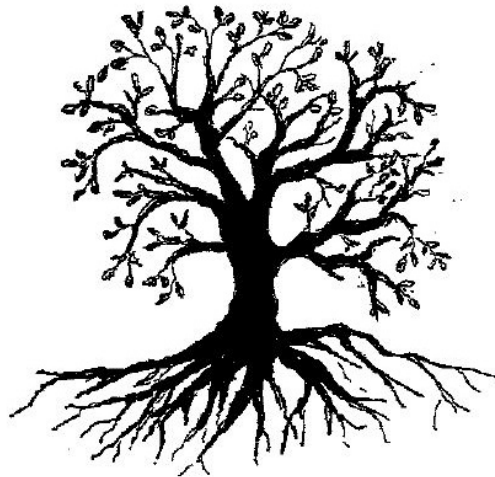


# Qi Gong/TaiJi/Pilates 60+

in Bümpliz

fortlaufend am Mittwoch 9.00 - 10.15 Uhr



Die langsam und achtsam ausgeführten, runden und natürlichen Bewegungen des Tai Ji / Qi Gong, kombiniert mit westlichem Grundkrafttraining, sind ideal für Körper und Geist. Das Zusammenspiel von Ruhe und Bewegung führt zu Wahrnehmung von Zentrierung, bringt Stabilität und Flexibilität im Fluss des erworbenen Qi. Die Übungen können einfach erlernt und effektiv im Alltag angewendet werden.

**Einstieg jederzeit möglich!**

**Information/Anmeldung:**

*STILLEbewegung*

Andrea Wahli - 079 391 02 89

Bümplizstr.101 - 3018 Bern

andreawahli@hispeed.ch - [www.stille-bewegung.ch](http://www.stille-bewegung.ch)