

# QIGONG

So stärke ich meine  
Lebensenergie

Sam 5. April 2025

10 h - 16 h

Café Bauhütte  
Kirchenstr. 9, Zug



## **PURPURWOLKEN QIGONG - 10 kostbare Übungen aus dem Wudanggebirge**

Im Mittelpunkt stehen zehn einfach zu erlernende Qigong-Bilder. Durch die Bewegungen kommt die Lebensenergie in Fluss. Gelockert werden der Nacken, die Schultern und der untere Rücken. Gestärkt werden die Muskeln, die Faszien und die Gefäße. Ganz nebenbei führen die Bewegungen zu einem heiteren Gemüt.

Neben dem Qigong gibt es Geschichten, Eindrücke und Bilder von Gerolds Qigongreise nach China im Oktober 2024.

Peking, Shanghai, das Wudanggebirge, wo Qigong und Taijiquan entstanden, sowie Guizhou in Südchina mit seinen ethnischen Minderheiten waren seine Stationen.

Neben dem Besuch von bunten Tempeln hatte Gerold herzliche Begegnungen mit fröhlichen Menschen und kostete die beste Banane seines Lebens!

Kursleiter Qigong-Lehrer Gerold Gerber

Kosten 60 CHF (inkl. Mittagssuppe und Kaffeepause),

25 CHF für MUNTERwegs Teilnehmer\*innen

Für Fremdsprachige organisieren wir gerne eine Übersetzung.

Anmeldung bis 1. April 2025 unter [info@munterwegs-sein.ch](mailto:info@munterwegs-sein.ch) oder

079 903 38 93

unterstützt vom Verein MUNTERwegs und dem Kanton Zug