



Qi Gong Kurs 2. Halbjahr 2026 - Oase Obergösgen

Finde mit Qi Gong zu Deiner inneren Ruhe.

Liebe Qi Gong KursteilnehmerInnen und Qi Gong Interessierte

Im hektischen Alltag bietet Qi Gong eine willkommene Ruheinsel, um sich nach innen zu richten und auf seinen Körper zu achten – etwas für sich selbst zu tun. Qi Gong unterstützt die Gesunderhaltung, das Wohlbefinden, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die innere Klarheit und vieles mehr.

Sehr gerne biete ich im 2. Halbjahr 2026 wieder Kurse in der Oase Obergösgen an.

- Wir beginnen jeweils am Mittwoch um 19:00 Uhr. Die Kurse dauern eine Stunde. Im Sommer, bei schönem, warmem Wetter können wir auch draussen üben.
- Wir üben die **15 Ausdrucksformen**. Hierbei handelt es sich um sehr abwechslungsreiche Übungen, die sich hervorragend für Anfänger oder auch Fortgeschrittene eignen. Sie sind reich an Bildern aus der Natur wie «Teile die Wolken, halte den Mond», «Der rote Drache spreizt seine Klauen» oder «Der Pfau schlägt ein Rad». Über die Bewegung hinaus können sie fast beliebig erweitert werden, um körperlich oder geistig weitere Ebenen zu erschliessen.
- Der Kurszyklus mit 13 Durchführungen kostet Fr. 273.- (Fr. 21.- / Abend). Es ist auch möglich, ein 10-er Abo für den Kursbesuch zu lösen. Gültigkeit 6 Monate, d.h. die 10 Kursbesuche sollen innerhalb von 6 Monaten stattfinden. Kosten dafür Fr. 230.- (Fr. 23.- / Abend). Werden mehr als 10 Kursabende besucht, wird jeder zusätzliche Abend mit Fr. 23.- verrechnet.

Termine

Wir treffen uns jeweils am Mittwoch um 19:00 – 20:00 Uhr im Mehrzweckraum des Seniorenzentrums Oase in Obergösgen, bitte Eingang Nordseite benützen.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| - 19. August 2026 | - 11. November 2026 |
| - 26. August 2026 | - 18. November 2026 |
| - 02. September 2026 | - 25. November 2026 |
| - 09. September 2026 | - 02. Dezember 2026 |
| - 23. September 2026 | - 09. Dezember 2026 |
| - 30. September 2026 | - 16. Dezember 2026 |
| | - 23. Dezember 2026 |

(Am 16.09., 07.10. – 04.11. finden keine Kurse statt.)

Ich freue mich auf das gemeinsame Üben. Bis bald.

dutt

Roland Mark Brunner

Ausgeglichenheit mit Qi Gong

