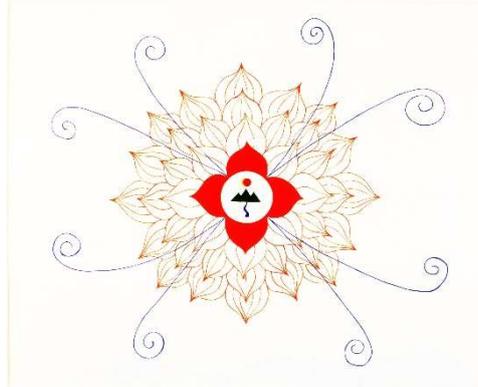


# QIGONG und Meditation im Kluspark



## *Lebenskraft & innere Ruhe*

Wir machen Selbstmassage für die Anregung der Energiebahnen im Körper, üben **Qigong** mit Bewegung für den harmonischen Energiefluss und schliessen mit einer kleinen Meditation ab.

Die Stunde soll den Teilnehmern eine Ruhepause im hektischen Alltag verschaffen, um Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist zu erlangen.

Einsteigen ist jeder Zeit möglich.

### **Jeden Dienstag**

**Abendkurs** von 18:00 bis 19:15 Uhr

**Ort:** Selbsthilfecenter, beim schönen Wetter **im Park**  
Asylstr. 130, 8032 Zürich

**Kosten:** 10er Abo : 320 Fr. (Gültigkeit: 5 Monaten)  
*Manche Krankenkassen zahlen einen Teil zurück.*

**Leitung und Anmeldung:** Jiyon Song

Praxis für Craniosacral Therapie & Energiearbeit/Meditation & Heilbäder & Qigong/Taijiquan  
Sonnenbergstr. 55, 8032 Zürich

076 489 82 51

[www.eineblume.ch](http://www.eineblume.ch) / [info@eineblume.ch](mailto:info@eineblume.ch)