



Qi Gong 60plus

Atem- und Konzentrationsübungen

Jahresprogramm 2025

Kirchgemeindehaus Johannes

Qi Gong 60plus

Atem- und Konzentrationsübungen

Stehen wie eine Kiefer –

– der Kranich öffnet seine Flügel –

– Wolken wegschieben

Qi Gong, Atem- und Konzentrationsübungen, basiert auf den Gesetzmässigkeiten der traditionellen chinesischen Medizin.

Im Sitzen und Stehen tauchen wir ein in die sanften, langsamen und harmonisierenden Bewegungen. Der Blick richtet sich nach innen – wir werden ruhig, zentriert und tanken neue Kräfte. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert. Einfache Körperwahrnehmungs- und Entspannungssequenzen vertiefen zusätzlich die Wirkung.

Wer Lust hat, gönnt sich nach der Kursstunde ein Znüni.

Daten und Kosten 2025

16. und 30. Januar / 13. und 27. Februar / 13. und 27. März	(CHF 120.–)
24. April / 8. und 22. Mai / 5. und 19. Juni	(CHF 100.–)
14. und 28. August / 11. September	(CHF 60.–)
23. Oktober / 6. und 20. November / 4. und 18. Dezember	(CHF 100.–)

jeweils donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr
im Kirchgemeindehaus Johannes, Wylersstrasse 5, 3014 Bern

Die Begleichung der Kurskosten erfolgt nach Erhalten des Einzahlungsscheins am Ende des jeweiligen Kurses.

Leitung

Irene Liechti, dipl. TaiJi-Lehrerin und Psychomotoriktherapeutin

Anmeldung

jeweils bis eine Woche vor Kursbeginn an Irene Liechti
031 333 55 85 oder per E-Mail info@leer-raum.ch
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Reformierte
Kirchgemeinde
Bern Nord