



## Qi Gong



**Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie»  
Einfache und harmonische Bewegungsabläufe,  
bewusst ruhige Atmung lösen Energieblockaden und  
aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte.  
Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl und  
die Körperbalance, steigert die Konzentration und  
das Wohlbefinden.**

**Kursleitung:** Gabi Dreier

**Datum:** Mittwoch, 16:30 – 17.30 Uhr oder  
Freitag, 14:00 – 15:00 Uhr

**Ab Januar 2020 in den neuen Kurs-  
Räumen in der Joachim-Heerstrasse  
in Glarus**

**Kosten:** Fr. 150.00 pro Quartal

**Anmeldung:** Kurs Nr. 2.20

**Pro Senectute Glarus**

Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus