



# QI GONG AM MORGEN

mit Iris Frey

In der Ruhe liegt die Kraft

Wir lernen diverse Qi Gong Formen, unter anderem auch mit dem Stock.  
Dabei spüren wir die Ruhe und gleichzeitig die Kraft in uns.

Qi Gong ist für alle Menschen geeignet.  
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe anziehen und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Iris Frey, Qi Gong Lehrerin SGQT, [www.ganzaktiv.ch](http://www.ganzaktiv.ch)

**Montag, 13. Mai 2024 bis und mit  
Freitag, 17. Mai 2024**

*Jeweils 08.30 – 09.30 Uhr*

*Auf dem Sportplatz Wölflinswil,  
bei schlechtem Wetter in der Turnhalle  
Wölflinswil*

*Offen für alle, keine Anmeldung*