



kirchen bern nord

Qi Gong 60plus

Atem- und Konzentrationsübungen

Jahresprogramm 2026
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, langsamem 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 Znuni.

Daten und Kosten 2026

15. und 29. Januar / 12. und 26. Februar / 12. und 26. März	(CHF 120.-)
23. April / 7. und 21. Mai / 4. und 18. Juni / 2. Juli	(CHF 120.-)
20. August / 3. und 17. September	(CHF 60.-)
15. und 29. Oktober / 12. und 26. November / 10. Dezember	(CHF 100.-)

jeweils donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr

im Kirchgemeindehaus Johannes, Wylerstrasse 5, 3014 Bern

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

Leitung

Irene Liechti, dipl. Tai Ji - 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