

**Qi Gong**  
**Early Bird**  
**Frühjahr/ Sommer 2026**



## **Stressabbau & Entspannung in hektischen Zeiten**

---

Wir wecken 60 Minuten lang die Lebensgeister und die innere Aufmerksamkeit **mit bewegtem und stillem Qi Gong**.  
Qi Gong ist eine ganzheitliche Übungsmethode aus China.  
Die Übungen kultivieren Körper und Geist, harmonisieren den Organismus und unterstützen eine zentrierte Körperhaltung sowie eine gesunde Lebensweise.

Es wird im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen geübt. **Die Übungen stammen mehrheitlich aus dem medizinischen Qi Gong**.  
Sie fördern den Qi Fluss und damit verbunden eine angenehm entspannte und zugleich angeregte Körper- und Geist Empfindung.

***Jede und jeder, mit oder ohne Erfahrung, ist willkommen!***

**Frühjahr/ Sommer 2026:**  
**Mi 25. Februar 2026 bis 1. Juli 2026**

**Early Bird: mittwochs von 07.30 bis 08.30**  
**19 Lektionen: Fr. 460. —**

**Bewegungshimmel, BOA Gewerbehaus, Geissensteinring 41, Luzern**

---

**Leitung: Urs Häusermann**, Qi Gong Lehrer  
praktiziert seit 23 Jahren Qi Gong und Taijiquan  
Qi Gong Ausbildung bei Jumin Chen; Taijiquan bei Peter Yang

**Info und Anmeldung:**  
**079/ 315 47 79**  
**[urs.haeusermann@bluewin.ch](mailto:urs.haeusermann@bluewin.ch)**  
**[www.urshaeusermann.ch](http://www.urshaeusermann.ch)**