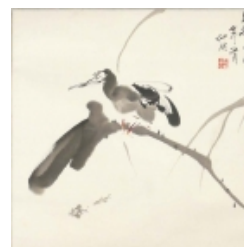


Qi Gong
Early Bird
Herbst/ Winter 2026 / 2027



Tiefenentspannung für Körper, Seele und Geist

Wir wecken 60 Minuten lang die Lebensgeister und praktizieren innere Aufmerksamkeit **mit bewegtem und stillem Qi Gong entsprechend der aktuellen Jahreszeit.**

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 aus dem medizinischen Qi Gong.** Sie fördern den Qi Fluss sowie eine angenehm entspannte und zugleich angeregte Körper- und Geist Empfindung.

Jede und jeder ist willkommen- mit oder ohne Übungserfahrung
(schnuppern nach Anmeldung ist jederzeit möglich)

Herbst- /Wintersemester 2026 / 2027:
Mi, 19. August 2026 bis Mi, 16. Dezember 2026
sowie 6. Januar 2027 bis 3. Februar 2027

(Pause: 2. 9.; während den Herbstferien: 30. 9. und 7. 10.
sowie während den Weihnachtsferien: 23. 12. und 30. 12. 2026)

Early Bird: mittwochs von 07.30 bis 08.30
20 Lektionen: Fr. 480.--

Im Bewegungshimmel, BOA Gewerbehaus, Geissensteinring 41,
Luzern

Leitung: Urs Häusermann, Qi Gong Lehrer (seit 2011)
praktiziert seit 25 Jahren regelmässig Tai Chi und Qi Gong;
Qi Gong Ausbildung bei Jumin Chen, Tai Chi bei Peter Yang

Anmeldung @
079/ 315 47 79
urs.haeusermann@bluewin.ch
www.urshaeusermann.ch