



Qi Gong

14.10.2026, 13:00 – 14:00

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die Atmung, sanfte Bewegungen und Konzentration miteinander verbindet. Die langsamen, achtsamen Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken die Lebensenergie und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden. Qi Gong ist leicht erlernbar, schonend für den Körper und daher besonders gut für ältere Menschen geeignet. Jede*r ist willkommen!

Ort: VHS Erlaa

Adresse: Putzendoplergasse 4, 1230 Wien

Veranstalter: Klub Putzendoplergasse 4 (Inzersdorf)

Wir freuen uns auf Sie!