



Qi Gong

16.10.2026, 14:00 – 15:00

Einfach vorbeikommen

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: Salvatorgasse 7a

Adresse: Salvatorgasse 7a, 1010 Wien

Tel: 01 31399 271101

Veranstalter: Klub Salvatorgasse 7a Theresia Köck

Wir freuen uns auf Sie!