



Qi Gong

13.10.2026, 14:00 – 15:30

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: Alser Straße 71

Adresse: Alser Straße 71, 1080 Wien

Tel: 01 31399 278131

Veranstalter: Klub Alser Straße 71 Fr. Maria

Wir freuen uns auf Sie!