



## Qi Gong/Tai Chi

**20.01.2026, 09:30 – 10:30**

Einfach vorbeikommen

Die Übungen fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht, Entspannung und innere Ruhe. Durch bewusste Atmung und sanfte Dehnungen lösen wir Verspannungen, stärken die Gelenke und verbessern das allgemeine Wohlbefinden

**Ort:** Neubaugürtel 6A

**Adresse:** Neubaugürtel 6A, 1070 Wien

**Tel:** 01 313 99 277071

**Veranstalter:** Klub Neubaugürtel 6A Li

**Wir freuen uns auf Sie!**