

Qigong im Park

Training für Körper, Atem und Geist

22. April bis 20. September 2024

Bern, Kleine Schanze: jeden Mittwoch, 9–10 Uhr

Biel, Elfenaupark: jeden Freitag, 9–10 Uhr

*Burgdorf, Ententeich Park, Oberstadtweg 2:
jeden Montag, 9–10 Uhr

Thun, Rasenfläche Kleist-Inseli (zwischen Othmar-Schöck-
und Scherzliweg): jeden Dienstag, 9.30-10.30 Uhr

*Neuer Durchführungsort

Kostenloses
Angebot für Ihre
Gesundheit



Qigong im Park

Bewegung ist der Schlüssel zur Gesundheit. Gerade in der aktuellen Zeit sind Aktivitäten im Freien wichtig – sie beleben den Geist und stärken das Immunsystem. «Qigong im Park» lädt Sie ein durchzuatmen, Ihre Lebensenergie zu wecken sowie Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Stress abzubauen. Das öffentliche Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters und ist kostenlos.

Mit dem Projekt «Qigong im Park» wollen die Krebsliga Bern, die Lungenliga Bern, die Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie die Pro Senectute Kanton Bern einen konkreten Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention leisten.

Das «Qigong im Park» findet bei jedem Wetter statt. Bequeme, wetterangepasste Kleidung ist alles, was Sie mitbringen müssen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte benutzen Sie für die Anreise den öffentlichen Verkehr. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Weitere Informationen:

www.qigongimpark-bern.ch

Tel. 031 311 00 06

Danke für Ihre Spende!

Spendenkonto:

IBAN CH97 0900 0000 1567 3342 5

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Ein Angebot von:



krebsliga bern

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

Mit freundlicher Unterstützung von:



Stadt Bern



**Stadt Biel
Ville de Bienne**



**STADT
THUN**



**Burgergemeinde
Bern**

**PRO SENECTUTE
Förderverein**
Region Bern

**PRO SENECTUTE
Förderverein**
Biel/Bienne-Seeland

**PRO SENECTUTE
Förderverein**
Emmental-Oberaargau

**PRO SENECTUTE
Förderverein**
Thun und Umgebung