

Mai bis September



QiGong im Eden-Park

montags, 18.15–19.00 Uhr



Bewegungen, die Körper und Geist harmonisieren. QiGong-Übungen schulen die Konzentration und Gedankenstille, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Die sanften Übungen erfordern keine besondere Kraftanstrengung und sind in jedem Alter möglich. Dieses Angebot ist kostenlos und findet nur bei trockener Witterung statt. Keine Reservation nötig.

Hotel EDEN im Park **** Froneggweg 3, 4310 Rheinfelden | T+41 (0)61 836 24 24 | hoteleden.ch