



**EINSTEIGERKURS**  
**Dienstag**  
**11. November 2025**  
ab vier Personen

**ORT**  
**AURUM BAAR**

**KURSLEITUNG**  
**René Gander**

**Die langsamen, sanft und fließenden Bewegungen des Taiji und Qigong fördern eine wohltuende Wirkung auf unseren gesamten Organismus.**

Durch das Üben von Taiji / Qigong lösen sich Staus und Verspannungen. Die Lebensenergie Qi (Chi) kann ungehindert durch die Meridiane fließen, die Widerstandskraft wird erhöht und die Gesundheit gefestigt. Taiji / Qigong stärkt den Körper, macht ihn weich und beweglich und führt ihn zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Körperwahrnehmung und Haltung verbessern sich, die Atmung vertieft sich, der Geist wird konzentrierter und klarer.

Im Zusammenfließen von innerer und äusserer Bewegung, nimmt unsere Achtsamkeit und Lebendigkeit zu und wir tauchen ein in den Fluss der grossen Lebensenergie «Qi». Wenn wir uns darauf einlassen, stellt sich bald ein Gefühl von Wohlbefinden und Entspannung ein. Diese Abläufe können alle Menschen lernen, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

Kurskosten für ein 12er-Abo: CHF 336.–, bitte Kursgeld am 1. Kurstag in bar mitbringen.  
Schnupperstunde CHF: 28.– wird bei Abokauf angerechnet

Dauer: 50 Minuten

## WISSENSWERTES

### Termine:

Dienstag, 11./18./25. November 2025  
Dienstag, 2./9./16. Dezember 2025  
Dienstag, 6./13./20./27. Januar 2026  
Dienstag, 3./10. Februar 2026  
Jeweils von 14:40 Uhr bis 15:30 Uhr

Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleider und Schuhe mit flachen Sohlen oder rutschfeste Socken (Parkett!)

### Kursort:

AURUM BAAR  
Neugasse 18, 6340 Baar

Öffentlicher Parkplatz gegenüber vom AURUM

### Anmeldung:

René Gander  
Oberalikon 21, 5643 Alikon  
Telefon 079 403 93 09  
gander.rene@bluewin.ch

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung