

Active City Rütli – Qi Gong

31. August 2026, 18:00 bis 19:00 Uhr

Komm vorbei, probiere Qi Gong aus und tanke neue Kraft für Körper und Geist.





Qi gong

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Bewegungs- und Atempraxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch sanfte, fließende Bewegungen und bewusste Atmung fördert Qi Gong deine innere Ruhe, stärkt das Immunsystem und hilft dir, neue Energie zu tanken. In diesem Kurs übst du gemeinsam mit Chris achtsame Bewegungsabfolgen, die leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet sind – unabhängig von deiner körperlichen Fitness.

Ausser bei sehr starkem Regen findet Qi Gong immer statt. Die Kursleitung ist in jedem Fall vor Ort.

Es ist keine Anmeldung nötig.
Komm spontan vorbei und mach mit!

Veranstaltungsort

Berufsschule Roosriet
Sonnenplatz 1
8630 Rüti ZH
[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Tel. +41 55 251 32 74
claudio.meiler@rueti.ch
<https://www.activecity.ch/de/rueti/kurse-2026/qi-gong/>

Kostenlos

Organisator

Claudio Meiler



weitere Termine

- 17. August 2026, 18:00 – 19:00
- 24. August 2026, 18:00 – 19:00
- 31. August 2026, 18:00 – 19:00
- 7. September 2026, 18:00 – 19:00

[iCalendar](#)