



## Qi Gong im Park

**Das Claraspital lädt wieder ein zum wöchentlichen ruhigen Bewegen und konzentrierten Durchatmen im Park unter der Leitung von erfahrenen Qi-Gong-Lehrerinnen.**

Vom 04. Juni – 27. August 2024, 18:30–19:20 Uhr bietet das Claraspital Basel wieder Qi Gong im wunderschönen Spitalpark. Mitmachen kann jeder, ob Patient/innen, Anwohnende, Mitarbeitende oder Interessent/innen – gratis und ohne Anmeldung. Spezielle Kleidung ist keine notwendig und eine Teilnahme somit auch ganz spontan, z. B. nach der Arbeit möglich.



Die schönen, langsam ausgeführten Bewegungen können unabhängig von Alter und Beweglichkeit erlernt und bei Bedarf angepasst werden. Sie wirken ausgleichend, anregend, lockernd, zentrierend, kurz – wohltuend.

Die Übungen des Qigong umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und beziehen die Vorstellungskraft als geistige Übung mit ein. Mit chinesischer Meditation und Bewegung trainieren Sie Koordination und Beweglichkeit. Körper und Geist entspannen sich durch eine Abfolge von runden und harmonischen Bewegungsformen.

### Wann

Immer dienstagabends

04. Juni – 27. August 2024, 18:30–19:20 Uhr

### Wo

Park des Claraspitals