



krebsliga zürich

## Workshop

### Kursreihe: Qigong – Meditation in Bewegung

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

**Für einen kurzen Moment Innehalten und in die Welt des Qigong eintauchen.**

Mit den sanften, natürlichen und fließenden Bewegungen des Qigong - der bewegten Meditation erlebst du, wie du achtsam und behutsam wieder mehr in Einklang mit deinem Körper kommst. Bewusstes Entspannen gibt dir die Möglichkeit, proaktiv zu handeln. Mit jedem Atemzug und jeder sanften Bewegung findest du Ruhe und Energie. Qigong fördert körperliche Geschmeidigkeit, geistige Klarheit und emotionales Gleichgewicht. Mit diesem Workshop möchte ich all jene Menschen erreichen, für die Bewegung ein wesentlicher Bestandteil ihres Wohlbefindens ist.

**Datum** Donnerstag, 5., 12., 19. und 26. Juni 2025

---

**Zeit** 14.00h – 16.00h

---

**Ort** Begegnungszentrum «Wäldli»  
Freiestrasse 65, 8032 Zürich

---

**Referentin** Daniela Nea Cho Hauri, Taiji und Qigong Lehrerin, [www.taijiquan-uster.ch](http://www.taijiquan-uster.ch)

---

**Kosten** Das Angebot ist kostenlos – wir freuen uns über einen Beitrag zur Deckung unserer Kosten

---

**Anmeldung** Bitte melden Sie sich jeweils bis zum Vortag, telefonisch unter 044 388 55 33 oder per E-Mail an [waelkli@krebsligazuerich.ch](mailto:waelkli@krebsligazuerich.ch) an.

---



Wir freuen uns auf Sie!  
Alle Infos rund um unsere Begegnungszentren finden Sie unter:  
[krebsligazuerich.ch/begegnungszentren](http://krebsligazuerich.ch/begegnungszentren)