

# Qigong im Park

Training für Körper, Atem und Geist

17. Mai bis 20. September 2024

Jeden Freitag, 9-10 Uhr  
Park beim Stockalperschloss, Brig

Kostenloses  
Angebot für  
Ihre Gesund-  
heit



# Qigong im Park

Bewegung ist der Schlüssel zur Gesundheit. Gerade in der aktuellen Zeit sind Aktivitäten im Freien wichtig – sie beleben den Geist und stärken das Immunsystem. «Qigong im Park» lädt Sie ein, durchzuatmen und Ihre Lebensenergie zu wecken. Das öffentliche Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters und ist kostenlos.

Mit dem Projekt «Qigong im Park» wollen die Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie die Pro Senectute Valais-Wallis einen konkreten Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention leisten.

Das «Qigong im Park» findet bei jedem Wetter statt. Bequeme, wetterangepasste Kleidung ist alles, was Sie mitbringen müssen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte benutzen Sie für die Anreise den öffentlichen Verkehr. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Weitere Informationen:

Sekretariat Pro Senectute Visp

Tel. 027 948 48 50

[ow@vs.prosenectute.ch](mailto:ow@vs.prosenectute.ch)



Ein Angebot von:



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Mit freundlicher Unterstützung von:



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

**BRIG  
SIMPLON**