



## Entspannt Energie tanken mit Qi Gong

### Kurse

- Qi Gong in der Schwangerschaft
- Qi Gong für Mami und Baby
- ☺ Zwilling, Mehrlinge, alleinerziehende Mütter kostenlos

### Kurse

- Qi Gong für Senioren
- Qi Gong für den Alltag
- Qi Meditation

### Mit Qi Gong

- Entspannt Bewegen, bewusst Energie lenken.
- Immunsystem, Energie-, Blut-, Lymphfluss stärken.
- Schlafqualität und Beweglichkeit fördern.
- Abschalten, Entspannen, Zu sich finden.

**Kursdaten Information Anmeldung 044 710 04 68**

[www.care-4-you.ch](http://www.care-4-you.ch)

[info@care-4-you.ch](mailto:info@care-4-you.ch)

### Gesundheitspraxis C. & V. Eichholzer

Praxis und „BreakPoint-Raum für Bewegung“

Querstrasse 6, Gewerbe Mülibach, 8805 Richterswil



**Glück ist NICHT Etwas fertig Gemachtes,  
es kommt aus dem *eigenen Handeln* Dalai Lama XIV**

## Qi Meditation 60 min

Kern der **Qi Meditation** ist es, den Zugang zum „inneren Brunnen“ der eigenen Kraft finden, das Qi aufbauen und leiten. Besondere Übungen aus dem **Stillen Qi Gong** geben unserem Geist die Stille, die er braucht um aus der Routine auszubrechen. Wir üben Ruhe und Gelassenheit um das Jetzt zu genießen und Dich mit Frieden zu erfüllen.



### **Kursort BreakPoint-Raum für Bewegung**

Querstrasse 6, Gewerbe Mülibach, 8805 Richterswil

**Qi Meditation** wtl. einschreiben nötig **079 318 08 72**  
Montag: 20.45 Uhr Mittwoch: 16.00 Uhr Samstag: 10.00 Uhr

### **Kosten**

Einzelstunde: 30.- 5er Abo: 125.- 10er Abo: 200.-  
Zahlbar im Voraus! Bezahlte Sessions sind übertragbar.

### **Gültigkeit**

Abo für wöchentliche Lektionen 8 Wo resp. 15 Wochen.  
Abo für monatliche Lektionen 8 Mte resp. 15 Monate.

**Vroni Eichholzer** [info@care-4-you.ch](mailto:info@care-4-you.ch) [www.care-4-you.ch](http://www.care-4-you.ch)

**Praxis RUNDUM** Körperarbeit, Spiraldynamik, Gymnastik, Massage.  
**Chinesische Medizin für** Qi Gong, Reflexologie, Metabolic Typing,  
Mykotherapie (Vitalpilze), Diätetik, 5-Elemente Ernährung.