

# Gesundheitstag

Wanderung und Qi Gong mit Till Zehnder

Freitag, den 25. März 2022



**Qi Gong:** Bereits vor 5000 Jahren begannen die Menschen in Asien nach der ursprünglichen Quelle der menschlichen Natur zu suchen. Sie entwickelten spezielle Übungen, um die Energien des Körpers, das Qi, in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen. Qi Gong bedeutet einfach „Qi üben“, also „Körperenergien üben“. Die Besonderheit von Qi Gong liegt darin, dass Geist, Körper und Atmung des Menschen aktiv miteinander verbunden werden. Auf diese Weise wird das Qi des Organismus trainiert. Dadurch beugt man Krankheiten vor, stärkt den Organismus und vermeidet frühzeitiges Altern.

**Zur Person:** Till Zehnder ist ausgebildeter Shiatsu-therapeut, Soziokultureller Animator und Komplementärtherapeut. Er beschäftigt sich seit rund 20 Jahren professionell mit Körperarbeit; Im Besonderen mit Kampfkunst, Meditation und Tanz. Er wird uns während des Gesundheitstages einen Einblick in Qi Gong anhand einfacher Übungen geben. Zusammen wandern wir von Pfeffingen nach Laufen (leichte Wanderung).

[www.tillzehnder.ch](http://www.tillzehnder.ch)

**Wanderung:** Von Pfeffingen über Dittingen nach Laufen. Die Wanderung ist 13 km und erfordert eine gewisse Fitness, wir nehmen jedoch Rücksicht auf jedes Tempo.

**Treffpunkt/Zeit** 8.45 Uhr am Bahnhof SBB

**Abfahrt:** 09.06 mit der S3 bis Dornach und dort umsteigen auf den Bus Richtung Pfeffingen.

**Mitnehmen:** Bequeme Schuhe und Regenschutz, wer mag und es braucht  
Wanderstöcke, Picknick, wir machen, wie immer ein Feuer

**Rückkehr:** Zwischen 17.00 und 18.00 Uhr

**Bitte anmelden** bei Keren Wernli unter: wernli@kstbasel.ch