

St. Gallen, 13. Mai 2025

Bewegungsmeditation Qi Gong im Kaltbrunner Riet

Das Kaltbrunner Riet ist ein Ort, der einem Kraft und Halt, Trost und Hoffnung geben kann. Ein Ort, an dem viele Menschen zur Ruhe kommen können. Noch besser geht dies mit den fliessenden Bewegungen des Qi Gongs. Versuchen Sie es einmal und kommen Sie am Samstag, 17. Mai an die von Alberto Hildebrand geführte Qi Gong-Stunde ins Kaltbrunner Riet!

Vielen Menschen finden Ruhe und Kraft in der Natur. Das sanfte Zirpen der Grillen, das Gezitscher der Vögel, das äpende Quaken der Laubfrösche, ein Frosch, der ins Wasser hüpf – das alles bringt vielen Menschen Freude und Entspannung. Das Kaltbrunner Riet wird deshalb von vielen Menschen besucht.

Auch Bewegung bringt Entspannung und Lebensenergie. Qi Gong, übersetzt „Übung der Lebensenergie“, soll genau diese Entspannung bringen. Es ist eine Kombination aus Atem- und Bewegungsübungen, die Gleichgewicht bringen und Stress abbauen soll.

Die Kombination von Natur und Bewegung ist also beste Voraussetzung, um zur Ruhe zu kommen und die eigene Lebensenergie zu wecken.

Am Samstag, 17. Mai 2025 findet von 20-21 Uhr im Kaltbrunner Riet das etwas andere Naturerlebnis statt. Alberto Hildebrand wird für alle Neugierigen eine Qi Gong Stunde im Kaltbrunner Riet geben. Treffpunkt ist der Infopavillon im Kaltbrunner Riet. Informationen zur Anreise finden Sie unter: www.pronatura-sg/kbr. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Zeichen (1'417)

Weitere Auskünfte:

Dr. Corina Del Fabbro, Geschäftsstelle für das Benkner-, Burger- und Kaltbrunnerriet
071 511 49 91, info-sga@pronatura.ch





Das Kaltbrunner Riet: Ein Ort der Ruhe und Erholung. Foto: Pro Natura St. Gallen-Appenzell.

