

St. Gallen, 26. Mai 2026

Bewegungsmeditation Qi Gong im Kaltbrunner Riet

Das Kaltbrunner Riet ist ein Ort zum Durchatmen. Die vielfältige Landschaft, die Nähe zur Natur und die besondere Stimmung im Riet helfen vielen Menschen, Kraft zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen. Besonders gut gelingt dies mit den sanften, fließenden Bewegungen des Qi Gong.

Am Samstag, 30. Mai, lädt Alberto Hildebrand zu einer geführten Qi Gong-Stunde im Kaltbrunner Riet ein. Probieren Sie es aus und erleben Sie, wie wohltuend Bewegung inmitten der Natur sein kann.

Viele Menschen finden in der Natur Ruhe und neue Kraft. Das Zirpen der Grillen, das Zwitschern der Vögel oder das Quaken der Laubfrösche können Freude bereiten und entspannend wirken. Auch deshalb wird das Kaltbrunner Riet von vielen Menschen gerne besucht.

Bewegung kann ebenfalls helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen. Qi Gong, übersetzt etwa «Übung der Lebensenergie», verbindet Atem- und Bewegungsübungen. Es soll das Gleichgewicht fördern und Stress abbauen.

Die Verbindung von Natur und Bewegung bietet damit gute Voraussetzungen, um abzuschalten, durchzuatmen und die eigene Lebensenergie zu stärken.

Am Samstag, 30. Mai 2026 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.ch/kbr. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Zeichen (1'494)

Weitere Auskünfte:

Levi Graf, Verantwortlicher Öffentlichkeitsarbeit für das Benkner-, Burger- und Kaltbrunnerriet
071 511 49 93, levi.graf@pronatura.ch





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

