



Qi Gong im Park

Das Claraspital lädt wieder zum wöchentlichen ruhigen Bewegen und konzentrierten Durchatmen im Park unter der Leitung von erfahrenen Qi-Gong-Lehrerinnen ein.

Wann & Wo

jeweils dienstags 18:30–19:30 Uhr (bis 28. August 2025)
im Park des Claraspitals

Das Claraspital Basel bietet wieder Qi Gong im wunderschönen Spitalpark an. Mitmachen kann jeder, ob Patient/innen, Anwohnende, Mitarbeitende oder Interessent/innen – gratis und ohne Anmeldung.



Spezielle Kleidung ist keine notwendig und eine Teilnahme somit auch ganz spontan, z. B. nach der Arbeit möglich.

Die schönen, langsam ausgeführten Bewegungen können unabhängig von Alter und Beweglichkeit erlernt und bei Bedarf angepasst werden. Sie wirken ausgleichend, anregend, lockernd, zentrierend, kurz – wohltuend.

Die Übungen des Qi Gong umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und beziehen die Vorstellungskraft als geistige Übung mit ein. Mit chinesischer Meditation und Bewegung trainieren Sie Koordination und Beweglichkeit. Körper und Geist entspannen sich durch eine Abfolge von runden und harmonischen Bewegungsformen.