

# Gelassen den Tag beginnen

**ABTWIL.** Voller Energie und gelassen in den Tag mit Skema Chi Kung: Im Säntispark Abtwil können Interessierte bis 2. Juli jeden Dienstag und Freitag von 7.30 bis 8 Uhr am kostenlosen Skema Chi Kun, einer ganzheitlichen Gesundheitsgymnastik, teilnehmen. In den halbstündigen Trainingseinheiten kann man erste Erfahrungen mit Skema Chi Kung sammeln. Im Anschluss an die Übun-

gen erhalten alle im Migros-Restaurant gratis einen Vital-Gemüse-Fruchtsaft. Bei gutem Wetter finden die Lektionen in der Arena vor dem Migros-Restaurant statt, bei Regen oder Kälte in der Badminton-Halle. Für das Training empfiehlt es sich, lockere Kleidung und bequeme Schuhe zu tragen. Detaillierte Informationen unter [www.skema.ch](http://www.skema.ch) oder [saentispark@skema.ch](mailto:saentispark@skema.ch). (pd)