

DIE LEBENSENERGIE PFLEGEN... ∞ AM SAMSTAG

Tai Ji ∞ Qi Gong zum kennen lernen und vertiefen

21. Januar 2012

10:30 bis 13:00

Winterthur, Kursraum in Bahnhofsnähe

60 Franken



Bewege dich aus der eigenen Mitte und verwurzelt, finde die angemessene Spannung/Entspannung und die innere Ruhe und pflege so dich und deine Lebensenergie.

Wir üben dies anhand der leicht erlernbaren Form der fünf Wandlungsphasen (Feuer, Wasser, Holz, Metall, Erde) und spezifischer Qigong-Übungen. Die Bewegungen werden fließend und in meditativer Art ausgeführt. Musik, Bilder und Poesie unterstützen diese Arbeit.

Alle Interessierten sind willkommen. Gerne beantworte ich Fragen und nehme deine Anmeldung entgegen.

Astrid Brütsch, dipl. Qi Gong-Lehrerin SGQT, Tai Ji-Lehrerin, Lehrerin im Gesundheitswesen
078 832 46 87; info@taiji-qigong-tanz.ch; www.taiji-qigong-tanz.ch