

## SONNTAGSWORKSHOP – WANDERND DURCH DIE NATUR SICH NÄHREN

# Qi Gong und Wandern im Tessin, Sopraceneri

ca. 10:00 bis 16:00, ohne Reisezeit

24. Juni 2012

Durchführung bei vorwiegend trockener Witterung,  
Info am Vortag

90.00 Fr. je Workshop; 80.00 Fr. ab der zweiten  
Teilnahme pro Jahr, ohne Reisekosten/Verpflegung



Du bist in der Natur unterwegs und lässt dich von ihrer **Kraft** durchströmen. Dein **Körper** richtet sich auf, entspannt und öffnet sich, dein **Geist** wird ruhiger und klarer, dein **Herz** wird freier und weiter, dein **Atem** wirkt tief und verbindend.

Dies übst du während einer ca. 3-stündigen achtsamen **Wanderung**, welche ergänzt wird mit einfachen und wohltuenden **Körper- und Energieübungen** (v.a. Wudan-Qigong) und Abschnitten von stillem Gehen.

Das Wandertempo ist eher **gemütlich** und den Teilnehmenden **angepasst**. Genügend Zeit für **Pausen** ist vorhanden.

**Alle Interessierten sind willkommen.** Gerne beantworte ich Fragen und nehme deine Anmeldung entgegen. **078 832 46 87** [info@taiji-qigong-tanz.ch](mailto:info@taiji-qigong-tanz.ch) [www.taiji-qigong-tanz.ch](http://www.taiji-qigong-tanz.ch)

**Astrid Brütsch** dipl. Qi Gong-Lehrerin SGQT, Tai Ji-Lehrerin, Lehrerin im Gesundheitswesen