

*sich mit der goldenen Herbstkraft
verbinden und für den Winter nähren*

TAI JI ∞

QI GONG



*im Centro Arte in Cabbiolo-Lostallo
nähe Bellinzona in der Südschweiz*

02. - 04. November 2018

Möchtest du innehalten und dich regenerieren?

Sich zentrieren, verwurzeln, aufrichten, öffnen, verbinden, durchatmen und sich dabei fließend und energievoll zu bewegen sind Bestand des Übens. Frische Kräfte für Körper und Geist werden gesammelt; Stille und innerer Frieden kultiviert.



Das Centro Arte bietet attraktive Übungsräume: kraftvolle Plätze im Freien und einen hellen achteckigen Saal.

Die ursprüngliche Südschweizer Natur bildet unseren Kraftort.



Kursinhalte:

- ∞ Tai Ji: fünf Elemente und Kreise nach Chungliang Ai Huang
- ∞ Qi Gong: v.a. Lotos-Qigong

Mit angepasster Unterstützung für Erfahrene und Neubeginnende.

Ungefähre Kurszeiten:

Freitag: 20:30 – 21:45 Uhr

Samstag: 07:30 – 08:00, 09:30 – 12:30, 15:30 – 18:00 Uhr

Sonntag: 07:30 – 08:00, 09:30 – 12:00, 13:30 – 14:45 Uhr

Kurskosten:

sFr. 310.00 exklusive Anreise, Unterkunft und Verpflegung.

Unterkunft und Verpflegung:

Am Seminarort im Centro Arte stehen gemütliche 1er, 2er, 3er und 4er Zimmer zur Verfügung. Bad/WC werden geteilt.

sFr. 106 – 150 / Nacht inkl. Vollpension.

www.centroarte.ch



Anreise:

Cabbiolo-Lostallo ist per Bahn und Bus von Zürich aus via Bellinzona in rund 2 ½ Stunden erreichbar.

Parkplätze stehen in unmittelbarer Nähe zur Verfügung.

Kursleitung, Fragen und Anmeldungen:

Astrid Brütsch, dipl. Qi Gong-Lehrerin SGQT,
Tai Ji-Lehrerin, Lehrerin im Gesundheitswesen;
078 832 46 87 mail@astridbruetsch.ch
www.astridbruetsch.ch

