

Ausbalancieren der Lebenskräfte

Tai Ji ∞ Einführung

Samstag 23. Februar 2019

10:00 bis 13:00

Winterthur - zentraler Kursraum

CHF 85.00



Sich entspannen und öffnen, die Gedanken beruhigen und sich sammeln, sich als Ganzes fließend bewegen und natürlich atmen sind zentrale Anteile der Tai Ji-Praxis. Die Bewegung entsteht dank dem Spiel von YinYang sanft und kraftvoll aus der Mitte. Die Lebensenergie wird gesammelt und erneuert.

Du übst dies anhand einfacher Bewegungen aus den Formen der fünf Wandlungsphasen (Feuer, Wasser, Holz, Metall, Erde) und den Kreisen (Chungliang Al Huang). Musik unterstützt den Fluss der Bewegung.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Mit und ohne Tai Ji-Erfahrungen. Gerne beantworte ich **Fragen** und nehme deine **Anmeldung** entgegen.

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