

Die Lebensenergie pflegen



Tai Ji - Qi Gong - Workshop



**Sonntag 14. Juli:
offene Stunde für alle**

**Dienstag bis Donnerstag 16. - 18. Juli
je ca. 2 Stunden:
vertiefender Workshop
im Dom**

Kosten: 90 €



Die langsamen, achtsamen Bewegungen lassen dich innehalten, neuen Atem schöpfen und Weite finden. Übungen in Stille ermöglichen dir, ganz loszulassen und zur Ruhe zu kommen.

Die Naturelemente Holz-Feuer-Erde-Gold-Wasser und deren Wandlungen werden uns leiten, dich nähren und inspirieren.

Du wirst deine Erdung und Aufrichtung, deine Mitte und Verbindung mit dem grossen Ganzen und den Fluss der Lebensenergie stärken.
Die Entspannung von Körper und Geist wird möglich. Dein ganzer Stoffwechsel und dein Wohlbefinden werden positiv unterstützt.

Einfache und vielfältig inspirierende Übungen aus dem Taiji-Qigong helfen dir dabei.

Der Workshop ist für Erfahrene und Neu-Beginnende geeignet.

Ich freue mich auf euch in der gemeinsamen Runde im Mythos-Corfu!

Anmeldung vor Ort oder direkt bei Astrid.

Astrid Brüttsch Curti

dipl. Qi Gong-Lehrerin SGQT,
Tai Ji-Lehrerin,
Lehrerin im Gesundheitswesen,
Fussreflexzonen-Therapeutin

www.astridbruetsch.ch
mail@astridbruetsch.ch