

Frühlings-Qigong in der Natur

am Samstag 09. Mai 2020 09.45 – 13:00



An kraftvollen Übungsplätzen im saftigen Frühlingwald fällt es leicht, die Elemente und die ganze Natur intensiv zu erfahren; sich zu entspannen, den Geist zu beruhigen, sich zu verbinden und aufzutanken. Waldbaden vom Feinsten!

Sanfte bewegte und stille Qigong-Übungen lassen einem den Ausgleich und frische Kraft finden.

Treffpunkt: Restaurant Breite, 10 Min. vom Bahnhof Winterthur mit Bus 4
Durchführung bei vorwiegend trockener Witterung, CHF 75.00

Interessierte mit und ohne Qigong-Erfahrung sind herzlich willkommen.

Fragen und Anmeldung: Astrid Brütsch dipl. Qi Gong-Lehrerin SGQT
078 832 46 87 mail@astridbruetsch.ch www.astridbruetsch.ch