

# TAI JI QI GONG TANZ



stärke deine Mitte  
finde deine Balance  
leite deine Energie

## Angebot 1. Halbjahr 2020

### Wöchentliche Kurse in Winterthur:

**Neue Teilnehmende sind willkommen, Probelektionen sind meistens möglich!**

Mittwochs	17:30 – 18:30	Qi Gong: Start in einer Kleingruppe <b>NEU! Start am 04. März, 5x</b>
Mittwochs	19:30 – 20:30	Tai Ji: Einführung – Wandlungen und Kreise <b>Start am 04. März, 5x</b>
Donnerstags	11:30 – 12:30	Qi Gong: Angebot Anhaltspunkt Neuhegi <b>Start am 09. Januar bzw. 26. März, je 8x</b>
Donnerstags	16:30 – 17:30	Qi Gong: 12 Organübungen und mehr
Donnerstags	18:00 – 19:00	Qi Gong: Zen Finger Qi Gong und mehr
Donnerstags	19:15 – 20:15	Tai Ji: Wandlungen und Kreise
Freitags	10:30 – 11:30	Tai Ji und Qi Gong im Freien
Freitags	19:15 – 20:30	Qi Gong in Rikon im Tösstal <b>Start am 13. März, 5x</b>

### Persönlich angepasste Unterstützung nach Vereinbarung

### Workshops in Winterthur am Samstag – *sich Gutes tun*

<b>29. Februar</b>	10:00 – 13:00	Qi Gong Workshop: Lotosübung
<b>28. März</b>	10:00 – 13:00	Qi Gong Workshop: Das Spiel der fünf Tiere
<b>09. Mai</b>	09:45 – 13:00	Frühlings - Qi Gong im Wald

### Taiji-Qigong-Ferien auf Corfu Griechenland

**08. – 15. Juni** *still wie der Olivenhain – kraftvoll wie das Meer*

Tai Ji und Qi Gong Seminar in der Natur Corfu's mit Donat Curti und Astrid Brütsch

**13. – 20. Juli** *die Lebensenergie pflegen*

Tai Ji und Qi Gong Workshop inspiriert durch die fünf Wandlungen / Naturelemente

### Infos und Anmeldung

**Astrid Brütsch Curti 078 832 46 87 mail@astridbruetsch.ch www.astridbruetsch.ch**  
Dipl. Qigong-Lehrerin SGQT, Taiji-Lehrerin, Lehrerin im Gesundheitswesen