

Die Lebensenergie pflegen



Tai Ji - Qi Gong – Workshop im Mythos-Corfu in der Woche 18. – 25. Juli 2020

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.

Mit Astrid Brütsch Curti
dipl. Qi Gong-Lehrerin SGQT, Tai Ji-Lehrerin,
Lehrerin im Gesundheitswesen, Fussreflexzonen-Therapeutin
www.astridbruetsch.ch mail@astridbruetsch.ch

Die Lebensenergie pflegen



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.
Anmeldung bei Astrid oder direkt vor Ort.

3x circa 2 Stunden – 90€

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

