

TAI JI QI GONG TANZ



stärke deine Mitte
finde deine Balance
leite deine Energie

Angebot 2. 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 NEU! Start am 21. Oktober, 5x
Mittwochs	19:30 – 20:30	Tai Ji: Einführung – Wandlungen und Kreise Start am 21. Oktober, 5x
Donnerstags	11:30 – 12:30	Qi Gong: Angebot Anhaltspunkt Neuhegi Start am 20. August bzw. 29. Oktober, je 8x
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 Start am 6. November, 5x

Persönlich angepasste Unterstützung nach Vereinbarung (z. T. KK-anerkannt)

Workshops in Winterthur am Samstag – *sich Gutes tun*

- 19. September** 10:00 – 13:00 Qi Gong Workshop: Das Spiel der fünf Tiere
28. November 10:00 – 13:00 Qi Gong Workshop: Erklingen mit den heilenden Lauten
Weitere Termine und Übungsformen auf Anfrage

Taiji-Wochenende in der Südschweiz mit Astrid Brütsch und Donat Curti

30. Oktober bis 01. November *tieftauchen und hochfliegen*
Fr-Abend – So-Nachmittag *Üben mit Bergkraft und Südsonne*

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