

# *DIE LEBENSENERGIE PFLEGEN... ∞ AM SAMSTAG*

## *Qi Gong ∞ erklingen durch die heilenden Laute*

**28. November 2020**

**10:00 bis 13:00**

**Winterthur, zentraler Kursraum**

**CHF 85.00**



**Die heilenden Laute** eignen sich bestens, um die Energien für die dunklere Jahreszeit zu bündeln. Sie umfassen **sechs spezifische Übungen**, welche die **Wohlspannung und den Energiehaushalt** in den Organen und im ganzen Körper **unterstützen**. Dazu gehören sanfte, zentrierte **Bewegung**, achtsame **Konzentration** und ein **Laut**, welcher mit oder ohne Ton gebildet wird und **das Innere in Schwingung** versetzt. Es gibt dabei keine falschen Töne.

Diese Übung ermöglicht dir, in einen **intensiven Kontakt mit dir** zu finden und deine **Wahrnehmung** für dich als Ganzes zu verfeinern. Physische und emotionale **Spannungen** können sich **lösen**. Neue (Atem-) **Räume öffnen** sich.

Mit und ohne Qigong-Vorkenntnisse bist du **herzlich willkommen**. Gerne beantworte ich **Fragen** und nehme deine **Anmeldung** entgegen.

**Astrid Brütsch**, dipl. Qi Gong-Lehrerin SGQT, Tai Ji-Lehrerin, dipl. Lehrerin im Gesundheitswesen  
**078 832 46 87** [mail@astridbruetsch.ch](mailto:mail@astridbruetsch.ch) [www.astridbruetsch.ch](http://www.astridbruetsch.ch)