

TAIJI QIGONG TANZ THERAPIE

SEIT MEHR ALS 15 JAHREN

stärke deine Mitte
finde deine Balance
pflege deine Energie



Angebot 2. Halbjahr 2021

Wöchentliche Taiji-Qigong-Kurse in Winterthur:

Donnerstags	11:30 – 12:30	Qigong: Angebot Anhaltspunkt Neuhegi Start am 26. August bzw. am 4. November, je 8x
Donnerstags	16:30 – 17:30	Qigong: 12 Organübungen und mehr
Donnerstags	18:00 – 19:00	Qigong: Muskel-Sehnen-Qigong und mehr
Donnerstags	19:15 – 20:15	Taiji: Wandlungen und Kreise
Freitags	10:30 – 11:30	Taiji und Qigong im Freien

Neue Teilnehmende sind willkommen, Probelektionen sind meistens möglich.

Qigong-Workshops in Winterthur am Samstag – *sich Gutes tun in der Natur*

18. bzw. 25. September Qigong im Wald – sich sammeln und nähren
09:45 – 13:00

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

29. bis 31. Oktober *tieftauchen und hochfliegen*
Fr-Abend – So-Nachmittag Üben mit Bergkraft und Südsonne

Persönlich angepasste Unterstützung nach Vereinbarung

Die Selbstregulation fördern: Reflexzonen-Therapie über Füsse und/oder Körper

Die eigene Gesundheit stärken: Qigong-Übung nach individuellem Bedürfnis

Unterstützung des Gleichgewichts im Leben: Taiji-Übung persönlich angepasst

Astrid Brütsch Curti

Dipl. Qigong-Lehrerin SGQT, Taiji-Lehrerin, Lehrerin im Gesundheitswesen,
Pflegefachfrau, Reflexzonen-Therapeutin (von Krankenkassen anerkannt)

www.astridbruetsch.ch 078 832 46 87 mail@astridbruetsch.ch

Gerne beantworte ich Fragen und nehme Anmeldungen entgegen.