

# Frühlings-Qigong in der Natur

Samstag 20. März und 17. April 2021 09.45 – 13:00



An kraftvollen Übungsplätzen im saftigen Frühlingswald fällt es leicht, die Elemente und die ganze Natur intensiv zu erfahren; sich zu entspannen, den Geist zu beruhigen, sich zu verbinden und aufzutanken. Waldbaden vom Feinsten!

Sanfte bewegte und stille Qigong-Übungen lassen einem den Ausgleich und frische Kraft finden.

Treffpunkt: Restaurant Breite, 10 Min. vom Bahnhof Winterthur mit Bus 4  
Durchführung bei vorwiegend trockener Witterung, 75 bzw. 140 Fr.

**Interessierte mit und ohne Qigong-Erfahrung sind herzlich willkommen.**

**Fragen und Anmeldung:** Astrid Brütsch dipl. Qi Gong-Lehrerin SGQT  
078 832 46 87 mail@astridbruetsch.ch www.astridbruetsch.ch