

TAIJI QI GONG TANZ THERAPIE

stärke deine Mitte
finde deine Balance
pflege deine Energie



Angebot 2022-2

Wöchentliche Taiji-Qigong-Kurse in Winterthur:

Mittwochs	17:30 – 18:30	Qigong beginnen: in einer Kleingruppe üben Start am 2. November, 5x
Donnerstags	12:00 – 13:00	Qigong: Angebot Anhaltspunkt Neuhegi Start am 3. November, 8x
Donnerstags	18:00 – 19:00	Qigong: Yi Jin Jing 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.

Persönlich angepasste Unterstützung nach Vereinbarung

Reflexzonen-Therapie über Füsse und/oder Körper
Qigong-Übung entsprechend dem eigenen Bedürfnis/der individuellen Gesundheit

Taiji-intensiv in Winterthur

11. – 13. September **Taiji Wundertour** – eine Entdeckungsreise in die eigene Tiefe und Weite; Taiji Seminar am Waldrand mit Donat Curti und Astrid Brütsch

Verschiebedatum bei Schlechtwetter 18. – 20. September

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

24. September **Waldbaden vom Feinsten**
09:45 – 13:00 Spätsommer-Qigong

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.