



**Qigong**

**in der Natur**

**Samstags 09.45 – 13:00**

**An kraftvollen Übungsplätzen in der Natur fällt es leicht, die Elemente und deren Energie intensiv zu erfahren und aufzutanken; sich zu entspannen, den Geist zu beruhigen, zur Mitte zu finden. Waldbaden vom Feinsten!**

**Sanfte bewegte und stille zur Jahreszeit passende Qigong-Übungen lassen einem den Ausgleich und frische Kräfte finden; sich rückverbinden.**

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