

Taiji – Wundertour

eine Entdeckungsreise im Spiel von YinYang

03. – 05. September 2023 bzw. nur am Sonntagabend 03. September
oder 10. – 12. bzw. nur 10. September 2023 = Verschiebedatum bei Schlechtwetter

mit Astrid Brütsch & Donat Curti in der Natur Winterthur's



Beginn Sonntag 17 – 19 Uhr; es gibt die Möglichkeit, nur an dieser Sequenz teilzunehmen = 45 Fr.
Option zum gemeinsamen Picknick anschliessend

Montag/Dienstag circa 09 – 16 Uhr inklusive Mittagspause und 2-3 kürzere Pausen = 290 Fr.
die Sequenz am Sonntagabend ist inklusive

Auf der **Allmend Güetli** und im angrenzenden Wald am Wolfensberg Winterthur
Bus Nr. 3 bis Friedhof oder Bettenplatz, dann 10 – 15 Minuten zu Fuss.

Den freien Fluss des Qi's – der Lebensenergie – zunehmend erleben und bewusst fördern können.
Dazu die Verwurzelung und Aufrichtung in angemessenem Mass pflegen, das Ruhen in der Mitte
und die Bewegung daraus kultivieren und währenddem im ständigen Wandel von YinYang
gelassen unterwegs sein; das ist die Übung.

Die Formen der fünf Wandlungen/Kreise (Chungliang Al Huang) stehen im Vordergrund.
Vielfältige Impulse lassen deine Übung vertiefen und erweitern und du kannst dabei
Spätsommerkraft auftanken. Menschen mit sehr wenig Erfahrung mit diesen Übungsformen sind
am Sonntagabend willkommen.

Wir freuen uns auf dich!

Danke sehr für deine verbindliche Anmeldung an Astrid:

www.astridbruetsch.ch/kontakt/