

TAIJI QI GONG TANZ THERAPIE

stärke deine Mitte
finde deine Balance
pflege deine Energie



Angebot 2. Halbjahr 2023

Wöchentliche Taiji-Qigong-Kurse in Winterthur:

Mittwochs	17:30 – 18:30	Qigong (wieder) beginnen: in einer Kleingruppe üben Start am 20. September bzw. am 8. November, je 5x
Donnerstags	12:15 – 13:15	Qigong: Angebot Anhaltspunkt Neuhegi Start am 17. August bzw. 26. Oktober, je 8x
Donnerstags	18:00 – 19:00	Qigong: eine Übungsform lernen und vertiefen
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 Ohren, Körper
Qigong-Übung entsprechend dem eigenen Bedürfnis/der individuellen Gesundheit

Taiji-intensiv in Winterthur

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

Verschiebedatum bei Schlechtwetter 10. – 12. September

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

30. September 10:00 – 13:00 Qigong – das Spiel der fünf Tiere

25. November 10:00 – 13:00 Lotos-Qigong – das Herz öffnen

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.