

*DAS HERZ ÖFFNEN...*

*Erblihen dank ∞  
Lotos Qi Gong*

**Samstag 25. November  
2023**

**10:00 bis 13:00**

**Winterthur, zentraler  
Kursraum**

**CHF 90.00**



Die **Lotos-Pflanze** erfährt aus unterschiedlichen Gründen Bewunderung. Zum Beispiel wächst sie in schlammigem Wasser und die Blüte **erstrahlt** trotzdem makellos ein Stück oberhalb der dunkeln Wasseroberfläche. Ihr Stängel ist sehr **biegsam** und dank starken Fasern schwer zu brechen.

Mit ihren besonderen Eigenschaften und deren Symbolik kann sie uns eine gute Lehrerin sein. Sie weist uns sozusagen den **Lebensweg**. Durch das Lotos-Qigong übst du, **dich zu verwurzeln, dich aufzurichten, zu öffnen und dabei elastisch zu sein**. **Bewegte** und **stille** Phasen wechseln sich währenddem ab.

Interessierte mit und ohne Qigong-/Meditations-Erfahrung sind **herzlich willkommen**. Gerne beantworte ich **Fragen** und nehme deine **Anmeldung** entgegen.

**Astrid Brütsch** dipl. Qi Gong-Lehrerin SGQT, Tai Ji – Lehrerin, Lehrerin im Gesundheitswesen  
**078 832 46 87** [mail@astridbruetsch.ch](mailto:mail@astridbruetsch.ch) [www.astridbruetsch.ch](http://www.astridbruetsch.ch)