



**das Spiel
der fünf Tiere:
Qigong Workshop
Samstag 28. 09. 2024
10.00 – 13:00
zentral in Winterthur**

Eintauchen in die archaischen Kräfte der Tiere und diese in Bewegung bringen.

Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich umfassen die Grundenergien des Lebens und unterstützen einem, diese in sich selbst zu erneuern.

Der Körper wird durchbewegt, gedehnt und geöffnet. Der Geist findet Sammlung und eine klare Ausrichtung. Der Atem vertieft sich und wird verfeinert.

Humor, Gesundheit und Wohlbefinden werden gefördert.

Das Üben der fünf Tiere geschieht spielerisch und abwechslungsreich. Interessierte mit und ohne Qigong-Erfahrung sind herzlich willkommen.

Kosten: 90 Fr.

Fragen und Anmeldung:

**Astrid Brütsch dipl. Qigong-Lehrerin SGQT, Taiji-Lehrerin
078 832 46 87 mail@astridbruetsch.ch www.astridbruetsch.ch**