

DAS HERZ ÖFFNEN...

Erblihen dank ∞

Lotos Qi Gong

Samstag 23. November 2024

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 währendem 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 www.astridbruetsch.ch