An kraftvollen Übungsplätzen in der Natur fällt es leicht, die Elemente und deren Energie intensiv zu erfahren und aufzutanken; sich zu entspannen, den Geist zu beruhigen, zur Mitte zu finden. Waldbaden vom Feinsten!

Sanfte bewegte und stille zur Jahreszeit passende Qigong-Übungen lassen einem den Ausgleich und frische Kräfte finden; sich rückverbinden.

Treffpunkt: Restaurant Breite, 10 Min. vom Bahnhof Winterthur mit Bus 4
Durchführung bei vorwiegend trockener Witterung, 80 Fr.

Interessierte mit und ohne Qigong-Erfahrung sind herzlich willkommen.

Fragen und Anmeldung: Astrid Brütsch dipl. Qi Gong-Lehrerin SGQT
078 832 46 87 mail@astridbruetsch.ch www.astridbruetsch.ch