

Qi Gong / Tai Ji Kurs in Niederstocken / Herbst 2020

Liebe TeilnehmerInnen

„Umarme deinen Körper liebevoll mit deiner Achtsamkeit und deiner Dankbarkeit“.

Ich finde dieser Satz von Thich Nhat Hanh passt sehr gut in unsere Corona Zeit. Im Qi Gong wollen wir gemeinsam und mit viel Achtsamkeit Körper, Geist und Seele pflegen, um unsere Lebenskraft (Qi) zu stärken. Um die Vorschriften des BAG zu befolgen, wird jede Teilnehmerin am ersten Kursabend ihr eigenes Kissen und ihre Matte erhalten, die sie nach jedem Training mit nachhause nehmen wird. Am Schluss jeden Trainings ist eine Entspannungsphase vorgesehen. Wer will kann dazu noch eine eigene Decke mitbringen.

Medizinisches Qi Gong Tai Ji / 3. Kreis

am	13., 20. und 27. Oktober 2020 3., 10., 17. und 24. November 2020 1., 8. und 15. Dezember 2020
von	19.00 - 20.30 Uhr
im	Mehrzweckraum vom Schulhaus Niederstocken
Kosten	CHF 180.— (zehn Kurseinheiten) Zahlbar bei Kursbeginn auf PC 31-766231-8
Leitung	Barbara Junker Stationsstrasse 17d 3628 Uttigen Mobile: 079 206 50 91 Tel: 033 345 49 32 Email: info@shiatsu-deinweg.ch

