



Halbtages-Seminar Tai Ji/Qi Gong

Sa, 24.1.26 10 - 14 Uhr



Gerne lade ich dich ein an diesem bewegten Seminar im Januar 2026 mitzumachen.

1. KÖRPERÜBUNGEN

ÜBUNGEN AUS TAI JI UND QIGONG, um unseren Körpertor zu öffnen und gut zu spüren. Der Nieren-Blasenmeridian ist dem Element Wasser und dem Winter zugeordnet.

2. Tiefenentspannung aus Yoga Nidra mit Decke

3. Abschluss: Mit einer bewegten Sequenz und einem Mantra

Die Pause dazwischen dient einem Austausch in lockerer Atmosphäre.

Mitbringen: Decke

Preis: Fr. 90.-

.

Mit herzlichen Grüßen in deine Januarzeit,
Claudia St.R.

