Claudia Stamm Roth L i chtraum 076 519 81 88 *www.licht-raum.ch*

Halbtages- Seminar
Tai Ji/Qi Gong
Sa, 24.1.26 10 – 16 Uhr





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

1. KÖRPERÜBUNGEN
   UEBUNGEN 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: Miit 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.

