



# Halbtages-Seminar Tai Ji/Qi Gong Sa, 14. März 10 - 14 Uhr



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

## 1. KÖRPERÜBUNGEN

ÜBUNGEN AUS TAI JI UND QIGONG, um unseren Körper beweglich zu halten, zu kräftigen und gut zu spüren. Der Leber- Gallenblasen-Meridian ist dem Element Holz und dem Frühling zugeordnet. Dazu machen wir Qi-Gong Übungen.

## 2. Abschluss: Mit einer bewegten Sequenz und einem Lied

Die Pause dazwischen dient einem Austausch in lockerer Atmosphäre.

Preis: Fr. 90.-



Mit herzlichen Grüßen in deine Februar-März-Zeit,  
Claudia St.R.