

Halbtages- Seminar

Tai Jí/Qí Gong

Sa, 14. März 10 - 14 Uhr



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

1. KÖRPERÜBUNGEN

UEBUNGEN 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.