

**QI SPIRIT**  
**QI GONG VOM FEINSTEN**



## **QiGong 8-teiliger Kurs Herz-QiGong**

### **INHALT**

Herz QiGong wird mit elastischen, sanften Bewegungen ausgeführt. Es besteht aus einer Abfolge von 9 «Figuren» wie z.B.: «tanze, wenn der Hahn kräht» oder «die verschlungenen Wurzeln des alten Baumes». Die Übungen dienen der Pflege des physischen wie auch des psychischen Herzens.

Die Übungen werden mit stillen Übungen und anderen Figuren ergänzt.

Teilnehmerzahl: min.: 5, max.: 12

Anmeldeschluss: 11. August 20

### **ORT**

YOGAPLACE, Eichgutstrasse 12, 8400 Winterthur

### **DATEN**

Di 18.08. 12:15 - 13:00 Uhr (1/8)

Di 25.08. 12:15 - 13:00 Uhr (2/8)

Di 01.09. 12:15 - 13:00 Uhr (3/8)

Di 06.10. 12:15 - 13:00 Uhr (4/8)

Di 20.10. 12:15 - 13:00 Uhr (5/8)

Di 03.11. 12:15 - 13:00 Uhr (6/8)

Di 10.11. 12:15 - 13:00 Uhr (7/8)

Di 17.11. 12:15 - 13:00 Uhr (8/8)

### **KOSTEN**

160.00 / Pers.

Einzellektion: 25.00

### **ANMELDUNG / WEITERE INFOS**

[www.qi-spirit.ch](http://www.qi-spirit.ch)

[info@qi-spirit.ch](mailto:info@qi-spirit.ch)