

## Qigong im Wald – verbunden mit der Kraft der Natur

Wir verbringen den Vormittag im Wald und nutzen die Umgebung für ein nährendes Qigong. Wir stimmen uns mit vorbereitenden Übungen ein, um uns während des Aufenthalts im Wald ganz der Natur öffnen zu können. Achtsam und ruhig bewegen wir uns zwischen den Pflanzen und wählen einen Baum als Übungspartner. An diesem Tag ist Tag-und-Nachtgleiche, Yin und Yang in der Atmosphäre sind ausgeglichen und auch wir etablieren unser Gleichgewicht, tanken auf und stärken unser Immunsystem mit der Kraft der Bäume.

**Inhalt:** Übungen aus dem Stillen und Bewegten  
Qigong begleiten uns durch den Wald

**Zeiten:** Sonntag, 20.03.2022  
von 9.30 – 12.00 Uhr

**Treffpunkt:** Wanderkreuz, außerhalb Mering,  
Hartwaldstraße folgend bis Abzweigung

**Kosten:** 25 €

**Hinweis:** Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt bitte geeignete Kleidung mitbringen!  
Bei starkem Wind wird der Termin um eine Woche verschoben!

**Anmeldung:** Irina Schenker: [info@taichi-augsburg.de](mailto:info@taichi-augsburg.de)



Info: Irina Schenker  
Kleestraße 11  
86316 Friedberg  
0176.55 48 98 64  
[info@taichi-augsburg.de](mailto:info@taichi-augsburg.de)  
[www.taichi-augsburg.de](http://www.taichi-augsburg.de)