

## 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 fast Sommersonnwende, die Zeit, in der das Yang in der Natur am stärksten wirkt. Wir öffnen uns dem Licht und stärken unser Immunsystem mit der Kraft der Bäume.

- Inhalt:** Übungen aus dem Stillen und Bewegten  
Qigong begleiten uns durch den Wald
- Zeiten:** Sonntag, 19.06.2021  
von 9.30 – 12.00 Uhr
- Treffpunkt:** Wanderkreuz, außerhalb Mering,  
Hartwaldstraße folgend bis Abzweigung
- Kosten:** 25 €
- Hinweis:** Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt,  
bitte geeignete Kleidung mitbringen!  
Bei sehr kaltem Wetter oder starkem Wind wird  
der Termin um eine Woche verschoben
- Anmeldung:** 0176.55 48 98 64  
info@taichi-augsburg.de



Info: Irina Schenker  
Kleestraße 11  
86316 Friedberg  
0176.55 48 98 64  
info@taichi-augsburg.de  
www.taichi-augsburg.de