

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 nahe der Tag-und-Nachtgleichen, „Ostara“, 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, 23.03.2025
von 10.00 – 12.30 Uhr
- Kursort:** Derchinger Forst
- Kosten:** 30 €
- Hinweis:** Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter
statt bitte geeignete Kleidung mitbringen!
- Anmeldung:** Irina Schenker: info@taichi-augsburg.de



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