

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 tanken wir auf und stärken unser Immunsystem mit der Kraft der Bäume.

- Inhalt:** Übungen aus dem Stillen und Bewegten
Qigong begleiten uns durch den Wald
- Zeiten:** 16.05.2020
von 9.30 – 12.00 Uhr
- Treffpunkt:** Wanderkreuz, außerhalb Mering,
Hartwaldstraße folgend bis Abzweigung
- Kosten:** 16 €
- Hinweis:** Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter
statt (denke nur an die gute Luft bei
Regen!), bitte geeignete Kleidung
mitbringen!
- Anmeldung:** VHS Aichach-Friedberg, 08251- 87 37- 0



Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0821 – 71 47 49
info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de