



QI-POOL

QI-GONG – TAIJI - MEDITATION

MONTAG KURSE: 5 ELEMENTE-FORM



im Schloss Arbon in der Zeitoase

Aus der Stille und Stabilität finden wir in die fließende Formen des Qi-Gong und Taiji. Wir erlernen die kurze 5-Elemente-Form: Ein Bewegungsablauf, der alle Aspekte unseres Seins erklingen lässt.

Die Meditation unterstützt uns, ganz bei uns im Hier und Jetzt anzukommen, uns selbst sowie die Mitmenschen zu hören und zu fühlen.

Die Kurse sind für alle Altersstufen und Konditionen geeignet und finden vorwiegend im Stehen statt.

Kosten: alle 6 Kurse CHF 150.–, einzeln CHF 28.–

Kursort: Zeitoase im Schloss Arbon: www.zeit-oase.ch

Daten: jeweils Montags

von 19.15 – 20.30 Uhr

Oktober 07./14./21.

November 04./11./18.

Es gibt die Möglichkeit, die Kurse einzeln oder alle 6 Kurse gesamt zu besuchen.

Auskunft und Anmeldung: Edeltraud Hablützel, Dipl. Qi-Gong-Kursleiterin

079 955 77 98, info@qi-pool.ch, www.qi-pool.ch