

Tai Ji, Qi Gong

Gesundheitsförderung und Stressabbau
Einführung in Tai Ji, Qi Gong und geführte Gedankenreise!

Qi Gong:

Durch Wiederholungen der Bewegungen kann sich der Körper entspannen. Die Gesundheit wird gefördert und die körpereigenen Kräfte gestärkt.

Tai Ji: Weich fließende und harmonische Bewegungsabläufe sind die Merkmale des Tai Ji.

Datum: **Samstag, 4. November 2017**
Zeit: 9.00 Uhr -12.00 Uhr
Ort: Turnhalle, Primarschule Glis
Kursleitung: Müller Verena
Lehrerin für Tai Ji und Qi Gong seit 1997
Mitbringen: Trainer/ bequeme, warme Kleider, Decke
ABS Socken, Decke, Kissen
Gymnastik-/Yogamatte
Kursbüchlein, Notizsachen
Kaffeetasse
Anmeldung: schriftlich oder per E-Mail bis
15.10.2017

Cornelia Nater-Bortis
Klosmattenstr. 32
3902 Glis
conny.nater@bluewin.ch

Bitte vollständige Adresse, Tel.-Nr., Leitertätigkeit und Verein angeben.

Ich freue mich auf eure Anmeldungen.
Cornelia Nater-Bortis,
Ressort Erwachsene