

bea vögeli
rathausstrasse 33
8570 weinfelden
T 071 622 82 83
www.zeit-insel.ch



TAIJI & QIGONG

EINSTEIGER-KURS WINTER 2022

Montag 18:30 bis 19:30 Uhr ab 10. Januar 2022 Für Einsteiger

12x bis zu den Frühlingsferien, CHF 275.-

Die erste Stunde kann kostenlos als unverbindliche Schnupperlektion genutzt werden. Bitte auch zum Schnuppern anmelden. Bis Anfang Februar ist ein Einstieg in den laufenden Kurs möglich.

Der Kurs findet in der Kaplanei an der Freiestrasse 15b (hinter der katholischen Kirche) in Weinfelden statt.

Gerade in herausfordernden Zeiten ist es hilfreich, hie und da innezuhalten und Ruhe und Gelassenheit zu kultivieren. Die chinesischen Bewegungskünste Taiji und Qigong können uns dabei helfen. Die langsamen, fließenden Bewegungen kräftigen und dehnen sanft, stabilisieren die Wirbelsäule, fördern das Gleichgewicht und verbessern Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit.

„Stille und Gelassenheit bringen alle Dinge in Ordnung“ Laozi