



SHIBASHI QI GONG

Meditation in Bewegung

Möchtest du mit sanften Bewegungen aus dem
Taj Ji und Qi Gong entspannen und zur Ruhe
kommen? Dann sei mit dabei!

Shibashi ist eine wunderbare Form der
Selbstfürsorge im Alltag.

ACHTSAMKEIT UND RUHE ERFAHREN

Termine

mittwochs
6.9., 13.9., 11.10., 18.10.,
25.10., 1.11.23

Zeit

19:00 – 20:00 Uhr

Ort

Praxis für Ernährung
und Wohlbefinden,
Büntenstrasse 18,
5436 Würenlos

Kosten

CHF 180

Mitbringen

bequeme Kleidung,
Yoga-Matte, Decke

Jetzt anmelden

juliane.lanter@doubleview.ch

078 776 00 10

www.julianelanter.ch

Body & Mind Coaching

Anmeldeschluss: 23.8.23

Neu: Kurs für Anfänger

- Die bewussten, in sich fließenden Bewegungen erzeugen ein wohltuendes Gefühl von Verlangsamung.
- Du kommst aus der Hektik in die Ruhe, aus der Zerstreuung in eine lockere Konzentration und Zentriertheit.
- Die Bewegungen und Atemübungen lassen deine Lebensenergie harmonisch fließen.
- Du kannst den Moment des präsenten Da-Seins bewusst wahrnehmen und geniessen.

Ich freue mich auf dich!

