

Wandern · Qigong · Lyrik

„Frühlingserwachen“

Ein Tag in der Natur

Samstag, 27.04.2019 von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr



Auf unserem Weg verbinden sich wunderbare Aussichten und Eindrücke mit entspannter Bewegung. Die abwechslungsreiche Tour bietet schöne Plätze für das Praktizieren von Zhineng Qigong.

Wir werden an diesem Tag gemütlich wandern (ca. 8km) und dazwischen in kleineren Einheiten Qigong in Verbindung mit den Naturkräften erleben. Die Übungen sind leicht und einfach durchzuführen und auf Zentrieren – Öffnen – Ausdehnen – Begegnen - Integrieren ausgerichtet.

Das Ganze runden wir mit ausgewählten lyrischen Texten ab, die zwischendurch vorgelesen werden. An beschaulichen Plätzen stärken wir uns bei einem Picknick.

Ein Tag, um unser Herz zu erfreuen!

Anmeldung und Teilnahmebedingungen:

Bitte eine schriftliche Anmeldung per Email an anicklisch@t-online.de oder cbuesch@web.de bis zum 12.04.2019

Kosten: 40,00 Euro

Weitere Informationen zum Treffpunkt und der Tour werden nach der Anmeldung gegeben.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, wir übernehmen keine Haftung.

Andrea Nicklisch und Christel Büsch