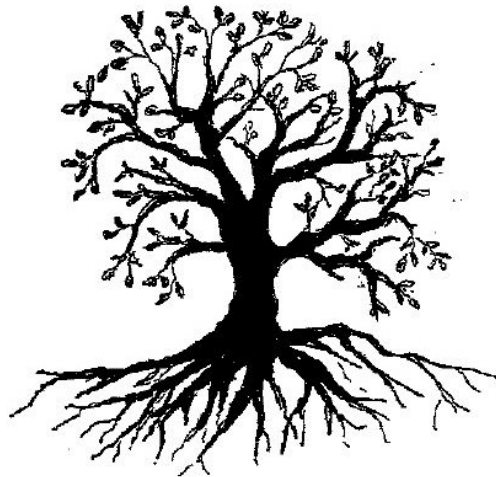


Qi Gong / Tai Ji 60+

in Bümpliz - Mittwoch 9.00 - 10.15 Uhr



Die langsam und achtsam ausgeführten, runden und natürlichen Bewegungen des Tai Ji / Qi Gong verbinden körperliches und geistiges Training. Das Zusammenspiel von Ruhe und Bewegung führt zur Wahrnehmung von Zentrierung, Stabilität und Flexibilität im Fluss des erworbenen Qi. Die Übungen können einfach erlernt und effektiv im Alltag angewendet werden.

Information/Anmeldung:

STILLEbewegung

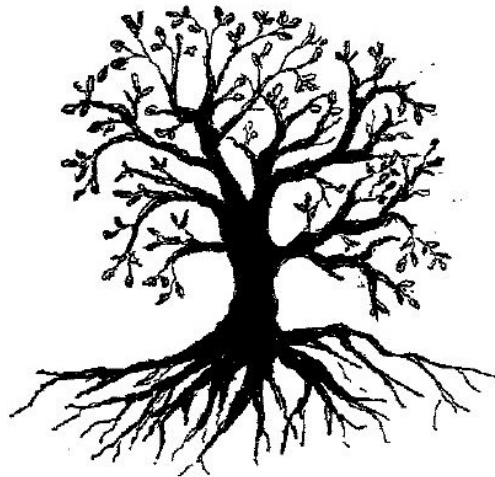
Andrea Wahli - 079 391 02 89

Bümplizstr.101 - 3018 Bern

andreawahli@hispeed.ch - www.stille-bewegung.ch

QI GONG / TAI JI 60+

in Bümpliz - Mittwoch 9.00 - 10.15 Uhr



Die langsam und achtsam ausgeführten, runden und natürlichen Bewegungen des Tai Ji / Qi Gong verbinden körperliches und geistiges Training. Das Zusammenspiel von Ruhe und Bewegung führt zur Wahrnehmung von Zentrierung, Stabilität und Flexibilität im Fluss des erworbenen Qi. Die Übungen können einfach erlernt und effektiv im Alltag angewendet werden.

Information/Anmeldung:

STILLE *bewegung*

Andrea Wahli - 079 391 02 89

Bümplizstr.101 - 3018 Bern

andreawahli@hispeed.ch - www.stille-bewegung.ch