

# QI GONG TAG AM SEE



**Starten Sie beschwingt und locker  
in den Frühling mit den  
dynamischen Qi Gong Übungen zur  
Reinigung und Entschlackung von  
Körper und Geist.**

Das Geheimnis dieses Entschlackungs- und Reinigungs-Qi Gong, auch Duft Qi Gong genannt, ist die grosse Wirkung durch einfache Übungen.

Es ist eine alte Qi Gong Methode und dient der Entspannung, Entgiftung und Anregung des Körpers.

Im Duft-Qi-Gong 1 sind die Bewegungen auf die oberen Körperregionen beschränkt und haben einen massierenden Effekt auf Lunge und Herz.

Duft Qi Gong ist auch wunderbar geeignet für Personen mit Allergien wie zum Beispiel Heuschnupfen und bei Schulterproblemen.

Die Übungen sind kinderleicht zu erlernen und können auch auf dem Stuhl sitzend durchgeführt werden.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von höchstens 10 Personen statt.

Wann:

Samstag 21. März 2020, 10 – circa 17 Uhr

Wo:

Seminarhaus am Bodensee, Mövenweg 99  
8597 Landschlacht



Mitbringen:

eine Decke,

bequeme und lockere Bekleidung,

Anti-Rutsch-Socken oder „Grätschüeli“,

Mütze, eventuell Handschuhe und flache

Schuhe, da wir bei gutem Wetter auch

draussen üben werden.

Lunch für das Mittagessen

Snacks und Getränke, sowie detaillierte  
Kursunterlagen sind im Preis inbegriffen.

Investition:

180 SFR. in bar mitbringen

## Kursleitung, Infos und Anmeldung:

Karin Hochreutener,  
Qi Gong Lehrerin SGQT  
Shiatsutherapeutin SGS

Dorfstrasse 16

9565 Rothenhausen

071 622 30 72

078 893 45 80

karin.hochreutener@bluemail.ch

## Angebote:

Shiatsu, Qi Gong und Aufstellungsseminare  
[www.shiatsu-weinfeld.ch](http://www.shiatsu-weinfeld.ch)



Herzlich willkommen! Ich freue mich auf Sie  
und den gemeinsamen Übungstag am See!