



Qigong im Progr

FREItags
10.15 h- 11.45 h

Vielleicht bietet Qigong auch für DICH einen bewegten Zugang zu dir selbst und zu dem, was dich/ was uns umgibt und spür- und sichtbar werden will? -

Ein Fenster zu mehr Gelassenheit, Freude und Kraft.

Wir üben wöchentlich eineinhalb Stunden in Ruhe und in Bewegung.

Vorstellungskraft, grösstmögliche Natürlichkeit und Innigkeit sind zentral.

Wir üben Schritt für Schritt, damit dich das Erlebte zuhause und unterwegs weiter begleiten kann.

Wir beginnen mit den 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui .

Ort : Studio Freiform im Progr, 2. Stock, Bern

Zeit : 10.15 h – 11.45 h

Leitung: Anna Hunkeler

Kosten : 4.Quartal 2023

**20.10.2023 / 27.10.2023 / 10.11.2023 / 24.11.2023 / 01.12.2023 /
08.12.2023 / 15.12.2023 CHF 200.00**

Schnupperstunde auf Anfrage

Anmeldung: annahunkeler@bluewin.ch

+41 79 501 86 90