

Die Inneren Organe

Qi-Gong und Body-Mind-Centering®

Ein Dialog zwischen Ost und West



Body-Mind-Centering® und Qi-Gong lassen uns die inneren Organe in ihrer Lage wahrnehmen sowie ihren Einfluss auf die Körperhaltung und Bewegung verstehen.

Wir entwickeln ein Sensorium für die körperlich-emotionalen Zusammenhänge und den damit verbundenen inneren Abläufen. Das Üben vertieft unser Körperbewusstsein, stärkt die inneren Organe und regt den Energiefluss an.

Mitbringen

Bewegungsfreundliche Kleidung, rutschfeste Socke, Gymnastikschuhe, oder weiche Schuhe

Sa, 4.11.

9.30–13 Uhr /
14–16.30 Uhr

(mit jeweils
20–30 min Pause)

Ursula Wirth | Musik- und
Bewegungspädagogin, Aus- und
Weiterbildung bei Grossmeister
Zhi-Chang Li

Jeanette Engler | Tänzerin,
Somatische Bewegungspädagogin
und Osteopathin

Saal | Sonnegg Höngg
Bauherrenstrasse 53

Für Erwachsene | Max. 12 Personen

Kosten

Regulär 120 CHF
Subventioniert 75 CHF

Anmeldung bis 25.10.

www.kk10.ch/atelier, 043 311 40 60
atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch