

Einführungskurs in die Körpermeditation

Shibashi-Qi Gong



Mittwoch, 09.15 – 10.45 Uhr

30. Oktober und 6./13./20. November 19

Kosten: 100.-, zu bezahlen in der ersten Kursstunde
Kursort: Begegnungsraum im Pfarreizentrum Weggis
Kursleitung: Bernadette Rüegsegger, Shibashi Lehrerin,
www.shibashi.net

Die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong helfen in der schnelllebigen Zeit gelassener zu werden: körperliche, geistige und seelische Verspannungen loszulassen und zu einer Spiritualität zurück zu finden, um ganz gegenwärtig im Augenblick anzukommen.

Anmeldung und Fragen richten Sie bitte bis spätestens **27. Oktober** an:

Karin Marti, Meditationsleiterin
Tel: 077/ 45 166 35 oder
karin.marti@seepfarreien.ch



Luzerner Seepfarreien
Greppen-Weggis-Vitznau
Erwachsenenbildung

www.seepfarreien.ch