



## Qigong – Lebenspflege

Donnerstags von 12.15-13.15 Uhr  
im Anhaltspunkt, Ida Sträuli-Strasse 91

Qigong vereint Körper, Geist und Seele. Durch Entspannung, Bewegung und Öffnung kann die Lebensenergie freier fließen und sich erneuern. Das fördert Wohlbefinden und Gesundheit, Zufriedenheit und Gelassenheit.

Menschen mit und ohne Qigong-Erfahrung und in jedem Lebensalter sind herzlich willkommen. Mehr unter: [www.anhaltspunkt-neuhegi.ch](http://www.anhaltspunkt-neuhegi.ch)

**Leitung: Astrid Brüttsch Curti, dipl. Qigong-Lehrerin SGQT**

**Kurs 2024-1 (8-teilig): 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03.**

**Kurs 2024-2 (8-teilig): 21.03., 04.04., 11.04., 18.04., 25.04., 16.05., 23.05., 30.05.**

Kosten: CHF 120 pro Kurs à 8 Lektionen

**Verbindliche Anmeldung bis 20. Dez. (Kurs 2024-1) bzw. 14. März (Kurs 2024-2) unter:  
[www.anhaltspunkt-neuhegi.kath-winterthur-anmeldungen.ch](http://www.anhaltspunkt-neuhegi.kath-winterthur-anmeldungen.ch)**