



## Qigong – Meditation in Bewegung

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

**Für einen Moment innehalten und in die Welt des Qigong eintauchen.**

Mit den sanften, natürlichen und fließenden Bewegungen des Qigong - der bewegten Meditation erlebst du, wie du achtsam und behutsam wieder mehr in Einklang mit deinem Körper kommst. Bewusstes Entspannen gibt dir die Möglichkeit, proaktiv zu handeln. Mit jedem Atemzug und jeder sanften Bewegung findest du Ruhe und Energie. Qigong fördert körperliche Geschmeidigkeit, geistige Klarheit und emotionales Gleichgewicht.

Mit diesem Workshop möchte ich all jene Menschen erreichen, für die Bewegung ein wesentlicher Bestandteil ihres Wohlbefindens ist.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Datum</b>      | Mittwoch, 27. November 2024   |
| <b>Zeit</b>       | 14 – 16 Uhr   |
| <b>Ort</b>        | Begegnungszentrum «Turmhaus»<br>Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur   |
| <b>Referentin</b> | Daniela Nea Cho Hauri, Taiji und Qigong Lehrerin, <a href="http://www.taijiquan-uster.ch">www.taijiquan-uster.ch</a>  |
| <b>Kosten</b>     | 20 Franken  |
| <b>Anmeldung</b>  | Wir bitten um eine Anmeldung bis Dienstag, 26. November 2024 unter der Telefonnummer 052 214 80 00 oder E-Mail <a href="mailto:turmhaus@krebsligazuerich.ch">turmhaus@krebsligazuerich.ch</a> . |

Das Begegnungszentrum «Wäldli» ist ein Ort des Ausruhens und Auftankens, den man ohne Anmeldung besuchen kann. Es bietet insbesondere Menschen mit Krebs und Angehörigen Raum, um sich auszutauschen, Veranstaltungen wahrzunehmen, sich beraten zu lassen und zur Ruhe zu kommen.