

## Lebensenergie und Freude tanken

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

### Schnuppern bei Tai Chi / Qi Gong:

Mit ruhigen, fließenden Bewegungen im Rhythmus der Musik tauchen wir ein in unsere Mitte. So entdecken wir den Ort der Ruhe und der Kraft in uns selbst. Durch die sanften Bewegungen können Lebensenergie und Selbstheilungskräfte angeregt und auch die Muskulatur gestärkt werden. Für diesen Workshop sind keine besonderen Fähigkeiten oder Voraussetzungen nötig. Alle sind herzlich willkommen!

<b>Datum</b>	2. Februar 2023
<b>Tag/Zeit</b>	Donnerstag, 14 – 16 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
<b>Referentin</b>	Susan Lütolf, dipl. Bewegungspädagogin, Pflegefachfrau IPS und Anästhesie
<b>Kosten</b>	20 Franken
<b>Anmeldung</b>	Wir bitten um eine Anmeldung bis Mittwoch, 1. Februar 2023 unter Telefon 044 388 55 33 oder E-Mail <a href="mailto:waelkli@krebsligazuerich.ch">waelkli@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.