

## «Qi Gong als Lebenspflege»

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Die sanften Bewegungsübungen in meditativer Grundhaltung ermöglichen den Kontakt mit sich selbst zu stärken, durchzuatmen, Verbrauchtes loszulassen und frische Energie zu schöpfen. Dieser Workshop bietet einfache Übungen und somit einen leichten Einstieg in diese Form der Lebenspflege.

- Datum** 11. September 2019
- Tag/Zeit** Mittwoch, 14 - 16 Uhr
- Ort** «Turmhaus»  
Begegnungs- und Informationszentrum  
Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur  
Telefon 052 214 80 00, E-Mail [turmhaus@krebsligazuerich.ch](mailto:turmhaus@krebsligazuerich.ch)
- Referentin** Astrid Brütsch Curti  
Dipl. Qigong-Lehrerin SGQT, dipl. Fussreflexzonen-Therapeutin, dipl.  
Lehrerin im Gesundheitswesen.
- Kosten** Das Angebot ist kostenlos.  
Wir freuen uns über jeden Beitrag an unsere Unkosten.
- Anmeldung** Eine Anmeldung ist nicht nötig.