

☯ Yoga | Achtsamkeit | Atmung

Mi	24. August	19:00 – 20:30 h
Mi	21. September	19:00 – 20:30 h
Mi	19. Oktober	19:00 – 20:30 h
Mi	09. November	19:00 – 20:30 h
Mi	30. November	19:00 – 20:30 h

☯ mit Klangschalenbegleitung

Mi	21. September	19:00 – 20:30 h
Mi	19. Oktober	19:00 – 20:30 h



90 min. CHF 28.-

☯ Meditation „nachdenken, nachsinnen, überlegen“

Mi	21. September	17:40 - 18:30 h
Mi	09. November	17:40 - 18:30 h
Mi	30. November	17:40 - 18:30 h

50 min. CHF 20.-

Qigong auf Anfrage sep. Flyer

Information | Anmeldung

Ruth Haufgartner | Spiraldynamik® Fachkraft | Qigong
079 765 90 39 mail to: info@fitundchi.ch

Praxis | Übungslokal:
Fit&Chi, Bremgartenstr. 9, 8966 Oberwil-Lieli

Qualitätssicherung Krankenkassen anerkannt



☯ Spiraldynamik® Yoga – Anleitung für den Körper

Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie *gelenkschonend* in die richtige Position gelangen.

Der ständig bewegte und zerstreute Geist soll zentriert, beruhigt und klar werden. Körperübungen sind dabei ein Werkzeug um sich selbst neu zu erfahren.

☯ Achtsamkeit | Atmung | Meditation

Die eigene Aufmerksamkeit „nach innen wenden“.

Lassen Sie Ihre Gedanken los, ohne sie zu bewerten.

Bei der Achtsamkeit geht es um eine wohltuende Reduktion, es geht um eine andere Form des Erlebens und um eine Erweiterung des Sehens.

In unserem Inneren gibt es die Möglichkeit, etwas von Dauer und wahrer Substanz zu entdecken. *Wir müssen nicht mehr tun, sondern weniger.* Es geht um Bewusstheit.

Unsere Aufmerksamkeit ist der einzige Weg zu wahrer Einfachheit. Ihr Atem dient als Feedback. Er sollte gleichmässig fließen. stockt er, ist das ein Zeichen für zu viel Spannung oder eine zu grosse Herausforderung.

☯ Qigong

Was heisst Qigong: Qi = Lebensenergie | Gong = Arbeit

Atmen mit Qigong Übungen. Der Atem wird durchlässig und weich, Muskelverspannungen und Schmerzen im Körper lösen sich auf sanfte Weise auf.

Kursleitung Fit & Chi
Ruth Haufgartner
dipl. PhysioPädagogin
Spiraldynamik® Fachkraft | Qigong
Bremgartenstr. 9
8966 Oberwil-Lieli

Telefon 056 633 90 20
Mobile 079 765 90 39
info@fitundchi.ch
www.fitundchi.ch



☯ Spiraldynamik® Yoga

☯ Achtsamkeit | Atmung

Wir müssen nicht mehr tun, sondern weniger.

☯ Klangschale

☯ Meditation

☯ Qigong

Ruth Haufgartner | Bremgartenstr. 9 | 8966 Oberwil-Lieli

Spiraldynamik®Fachkraft | Qigong
079 765 90 39 | mail to info@fitundchi.ch | www.fitundchi.ch

