

# Chi-Walking gegen Winterblues



**Spiraldynamik® Intelligente BewegungsArt**

Chi-Walking im Wald ist verbunden mit Spiraldynamik® Übungen. Abschliessend ca. 10 Minuten Qigong mit integrierten Atemübungen.

Die natürlichsten aller Bewegungen sind das Gehen und das Laufen.

Die Spiraldynamik® Gangart und Atmungstechniken vermittelt mehr Energie, Lebendigkeit, Bewusstheit und Zentriertheit.

Der Mangel an Sonnenlicht verstärkt beim Menschen die Ausschüttung des Hormons Melatonin, und führt zu Verstimmungen.

Bunkern Sie sich nicht ein. Ein "Gesundmarsch bei Tageslicht" auch bei schlechtem Wetter ist es im Freien viel heller als in geschlossenen Räumen.

Chi-Walking im Freien macht den Lichtmangel und Winterblues wett.

KURS 1      Dienstag      16.01. | 23.01. | 13.02. | 27.02. | 13.02. | 27.03. | 03.04.  
7x CHF 168.-

KURS 2      Dienstag      ab 16.01. – 03.04. wöchentlich (ausgenommen 20.02.)  
11 x CHF 240.- (1 x gratis)

Zeit:            09:00 – 10:15 h

Treffpunkt:    Torfmoos, Torffeldweg, 5443 Niederrohrdorf {Mitfahrgelegenheit auf Anfrage}

## **Info | Anmeldung**

Ruth Haufgartner 079 765 90 39 oder [info@fitundchi.ch](mailto:info@fitundchi.ch)