

# YOGA UND QI GONG

## Zwei bewegte Morgen in der Natur in Rehetobel

Die beiden östlichen Bewegungsformen verbinden Atem, Bewegung und Meditation, jeweils auf ihre Weise. Beide Lehren setzen Mensch und Natur, innere und äussere Bewegung, Körper, Geist und Empfinden ins Zentrum. Wir laden alle Interessierten ein, mit uns an zwei Samstagmorgen in beide Bewegungslehren einzutauchen und den Inhalten nachzugehen.

### QI GONG

Die chinesische Heilgymnastik und alte Bewegungskunst Qi Gong ist stark verbunden mit der traditionellen chinesischen Medizin. Sie verbindet Mensch und Natur. Die Einheit von Atem, Bewegung und Konzentration bringt allgemeines Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf Geist, Emotion und Nervensystem aus.

### YOGA

Luna Yoga® ist eine alte, neu belebte Körperkunst und Heilweise. Sie aktiviert den gesamten Organismus, stärkt und regt die Selbstheilungskräfte an, hilft den ureigenen Rhythmus mit sanften Dehn- und Spürübungen zu finden und die eigene Beweglichkeit und den Energiefluss zu fördern, Kraft und Lebenslust zu stärken. Die eigene Wahrnehmung wird vertieft.

**Samstag 22. August, 8.00 – 10.00 Uhr**  
**Samstag 5. September, 8.00 – 10.00 Uhr**

Wir treffen uns bei schönem Wetter auf dem Kaienspitz (Parkplatz Gigeren benutzen oder zu Fuss).

Bei Kälte und/oder Regen informieren wir euch über einen Raum im Dorf.

Kosten pro Anlass 40 Fr.

Anmeldung direkt bei  
Chandrani Weder und Gisa Frank

QI GONG | Gisa Frank | 078 76 79 583 | [info@frank-tanz.ch](mailto:info@frank-tanz.ch)  
YOGA | Chandrani Weder | 078 773 41 15 | [info@chandrani.ch](mailto:info@chandrani.ch)