

FLY & FLOW

und Wandern

TaiChi /Qigong- Wanderung auf dem Schmetterlingsteig

Bewegungs-Übungen aus Tai Chi und Qigong
Achtsamkeitsübungen,
Lockerungsübungen
Atemübungen –

ganz unauffällig unterwegs beim Gehen
und immer wieder stationär, auf ausgesuchten Plätzen.

Wir nehmen uns auch Zeit zum Ausruhen und
genießen die wunderschöne Natur im Diemeltal
mit ihren wohltuenden Ausblicken ins Weite.
Hören Sie auch eine weise, ermutigende Kurzgeschichte.

Max. 12 Personen

Samstag, den 13. August 15:00 –
ca. 18:00 Uhr

Gebühr: 30,- € pro Person, 50,- € für Paare

Sonntag, den 21. August 09:00 –
ca. 12:00 Uhr

Gebühr: 30,- € pro Person, 50,- € für Paare

Melde dich an! ganz einfach

per SMS: **0152 - 234 192 14**

Den Treffpunkt erfährst du mit
der Anmeldebestätigung



Es begleitet dich professionell:

Hiltrud Reitze, Heilpraktikerin

Lehrerin für Bewegung und Tai Chi / Qigong

Liebenau-Ostheim, Lamerder Str. 5

Tel.: **05676—8348** SMS: **0152 - 23 4 9 214**

Email: **Hella.Reitze@t-online.de**