



SHIBASHI

HILFT
SPANNUNGEN
ZU LÖSEN

Und unterstützt ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht. Lernen Sie die neue Form des Stressmanagements kennen. Diese Meditation in Bewegung öffnet ihr Herz für die Gegenwart. Shibashi sind Übungen vom Qi Gong.

Datum: 20. Januar 2015 bis 10. Februar 2015
4 mal am Dienstagmorgen

Zeit: 9.00–10.30 Uhr

Ort: Ebni 1206
9428 Walzenhausen

Kosten: Fr. 80.–

Anmeldung: Anna Stillhard, Tel. 071 888 15 36
E-mail: stillhardan@bluewin.ch
www.afox.ch

Shibashi kann von Menschen jedes Alters geübt werden. Es braucht weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkenntnisse.

Leitung und Auskünfte: Anna Stillhard, Erwachsenenbildnerin
mit eidg. Fachausweis, Tel. 071 888 15 36