

Samstag, 21. November 2020

Alexander-Technik & Tai-Chi

Deine Mitte finden und halten

Gönne Dir einen Tag Auszeit,
um die Energie zu tanken, die Du jetzt benötigst.

Werde präsent im Hier und Jetzt mit unserer Unterstützung:

- **Alexander-Technik** - Erlebe einen wohltuenden Umgang mit Dir selbst
- **Tai-Chi** - Erkenne Deine Mitte und finde Stabilität mit Hilfe sanfter Bewegungen
- **Augentraining** - Schärfe Deinen Blick für Dinge, die Dir gut tun

Datum: Samstag, 21. November 2020
ganzer Tag (10:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Kirchgemeindehaus Hottingen,
Asylstrasse 36, 8032 Zürich

Kurskosten: CHF 175.—

Rosa Luisa Rossi



Ich unterrichte seit 1986 die Alexander-Technik in Einzellektionen, Gruppen- & Ferienkursen in der Schweiz wie auch im Ausland. Augentraining ist Teil meiner Arbeit. Mein Anliegen ist das Wohlbefinden des Menschen, das Entdecken, Entfalten und Erleben des eigenen Potentials.

www.rossi-alexandertechnik.com
rrossi@datacomm.ch / + 41 79 655 16 69

Andreas Betschart



Ich praktiziere und unterrichte seit 20 Jahren asiatische Kampfkünste. Als Coach unterstütze ich Menschen, die vor persönlichen Herausforderungen stehen. Ich gebe mein Wissen aus jahrelangen Führungsfunktionen weiter und berate Teams und Organisationen, damit sie über sich hinauswachsen

www.gbynd.com/andreasbetschart
andreas.betschart@gbynd.com / +41 79 468 96 53



Du willst Energie tanken, Verspannungen lösen und das Hier und Jetzt erleben.

Es geht Dir gut und Du möchtest Deinen Alltag bereichern mit Tai-Chi und Ideen der Alexander-Technik. Oder Du fühlst Dich zuhause oder am Arbeitsplatz unter Druck. Dir fehlt Energie. Du bist erschöpft und niedergeschlagen. Du hast Verspannungen, Rücken-, Kopfschmerzen oder schläfst schlecht.

Wir verbinden mit der **Alexander-Technik & Tai-Chi** zwei wundervolle Möglichkeiten und Herangehensweisen, mit denen Du Deine Mitte findest sowie Kraft und Stabilität gewinnst!

Kursinhalte

- Grundlagenvermittlung (Tai-Chi & Alexander-Technik)
- Wohltuende Sitz-, Geh- und Stehhaltungen für jeden Tag
- Augenübungen
- Kurze Übungen zur Entspannung & Meditation auch für zuhause
- Lohan Gong (Qigong nach Dr. Pang Wu Zi)
- Ideen und Ansätze, um im Alltag Energie zu tanken und Ruhe zu finden
- Tai-Chi (Elemente aus Yang- & Cheng-Stile)

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Anmeldung:

Bis **Samstag, 07. November 2020** an

rrossi@datacomm.ch oder andreas.betschart@gbynd.com

Maximal 12 Personen. Wir halten die Corona-bedingten Auflagen strikte ein. Je nach aktueller Situation, behalten wir uns kurzfristige Änderungen vor.

Verpflegung:

Pausen: Früchte/Wasser vor Ort.

Mittagessen: Selbst mitbringen oder selbständig vor Ort verpflegen
(In der Nähe: Bäckerei, Demeter-Laden, Restaurant).

Kleidung:

Bequeme, lockere Bekleidung, die Bewegungsfreiheit gewährt (Trainerhose, T-Shirt etc.). Bei Bedarf leichte Indoor-Schuhe (auch Socken/barfuss möglich).

Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Kursleitung übernimmt keinerlei Haftung für Personen- & Sachschäden, die während der Kursteilnahme und des Kursaufenthaltes entstehen sollten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.