

Vitaswiss Dietlikon organisiert Workshops

Bewegung und Entspannung

Ein Blick aufs aktuelle Angebot.



Fürs Wohlbefinden: Yoga bei Vitaswiss Dietlikon. (Foto zvg)

Yoga-Kurzkurs: Vitaswiss Dietlikon bietet Yoga am Mittwochmorgen von 10.05 bis 11 Uhr an, unter der Leitung von Daniela Früh, diplomierte Bewegungspädagogin und

Yogalehrerin, im Schulhaus Hüenerweid Gymnastiksaal. In der bestehenden Yoga-Gruppe am Montagabend 19 bis 20 Uhr im Schulhaus Hüenerweid im Singsaal hat es

ebenso freie Plätze. Der Morgenkurs 2 startet am 4. Mai und dauert bis 14. Juli. Mitglieder zahlen 110 Franken und Nichtmitglieder 154 Franken. Der Anmeldeschluss für den Kurs 2 ist der 22. April. Die weiteren Daten sowie Kosten sind auf der Homepage www.vitaswiss-dietlikon.ch publiziert, wo sich Interessierte neu auch direkt online anmelden können.

Qi Gong im Freien auf dem Büel: Dieser Workshop zum Thema Qi Gong ergänzt das langjährige wöchentlich stattfindende Angebot. «Atme frische Luft ein und lasse sie durch sanfte und achtsam ausgeführte Körperübungen durch deinen Körper fließen. Erlebe waches und entspanntes Im-Augenblick-Sein, geniesse die Atemweite und die sich einstellende innere Ruhe und Gelassenheit.» Diese Kursabende beinhalten bewusstes Atmen, Qi-Gong und meditative Momente. Die Kurs Teilnehmerinnen und Teilnehmer entdecken und fördern ihre innere Ruhe und bringen heilsame Energie

ins Fließen. Kursleiterinnen Corinne Faucherre ist diplomierte Atemtherapeutin und Qi Gong Lehrerin (www.atemistleben.ch), Karin Braun, diplomierte Qi Gong und Tai Chi Lehrerin (www.jackyjane.ch) werden die Teilnehmenden (je viermal) einfühlsam unterstützen.

Der Kurs findet auf dem Büel in Dietlikon an acht Mittwochabenden von 19 bis 20 Uhr am 15. Juni, 22. Juni, 29. Juni, 6. Juli, 27. Juli, 3. August, 10. August sowie am 17. August mit zwei Wochen Sommerpause bei jeder Witterung statt. Die Kosten betragen 80 Franken für Vitaswiss-Mitglieder und 120 Franken für Nichtmitglieder. Fragen zum Kurs beantwortet die Präsidentin gerne. Der Anmeldeschluss ist der 20. Mai. (Eing.)

Angebote

www.vitaswiss-dietlikon.ch
 Auskunft
 Präsidentin Anita Moor
 044 834 14 67 oder
kontakt@vitaswiss-dietlikon.ch