



**DONAT CURTI &  
ASTRID BRÜTSCH**

**Donat Curti**

Erforscht seit vielen Jahren und mit diversen Lehrern an vielen Orten der Welt die Prinzipien des Energiefluss - des Taiji/Tuishou. Wirkt an verschiedenen Schulen aktiv mit. Ist Taiji- und Tuishou-Lehrer, Esalen Massage Practitioner, Fallschirmsprunglehrer und Swiss Skydive Experte, Informatiker.

**Astrid Brüttsch**

Führt ihre eigene Taiji-Qigong-Schule in der Schweiz und wirkt in weiteren Ausbildungsstätten mit. Ist Aktivmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan. Ist Taiji- und Qigong-Lehrerin, Fussreflexzonen-Therapeutin, Lehrerin im Gesundheitswesen, Pflegefachfrau.

**KURSZEIT:**

Ca. 3-4 Std./Tag

**KURSNUMMER:**

MYC 06

**PREIS:**

EUR 925

## KRAFTVOLL WIE DAS MEER

Still wie der Olivenhain (Tai Ji & Qi Gong)

**12.06.2021-19.06.2021**

Möchtest du deine Vitalität erneuern, dich durch die intensiven Naturkräfte, dank der achtsamen Bewegung und der Beruhigung des Geistes nähren lassen?

Durch tägliches Üben von Taiji und Qigong im Freien wird es dir möglich, in den Fluss der Lebensenergie einzutauchen und dich mit dem grossen Ganzen zu verbinden. Du erfährst Spannungsausgleich, einen tieferen Atem und lernst allmählich, dich aus deiner Mitte und mühelos zu bewegen. Wir bieten Impulse, welche dich auf allen Ebenen des Lebens inspirieren können.

Unsere Übungsorte befinden sich in der prächtigen Umgebung des Mythos Corfu: der stille Olivenhain, der rauschende Meeresstrand und der Inselgrat mit 360°-Weitsicht. So erfährst du die Natur und die Resonanz mit den vielfältigen Lebenskräften auf eine unterstützende Weise.

Der Kursinhalt ist geprägt durch Taiji mit den Formen der 5 Elemente und Kreise nach Chungliang Al Huang und Übungen aus dem Qigong und Tuishou (interaktive Übungen).

Einfachheit und Komplexität der Formen werden passend für AnfängerInnen und Erfahrene zusammengestellt. In der Regel findet eine Übungssequenz vor dem Frühstück und eine zweite am späten Nachmittag statt.