



Shibashi - Federleicht kraftvoll

Shibashi- Qi-Gong Übungsgruppe vormittags in Luzern

Shibashi - auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong - stärkt Leib, Seele und Geist, und lässt uns die wohlthuende Qualität der Langsamkeit wieder neu entdecken.

Tagsüber einmal im Monat im **Haus Bruchmatt**, Bruchmattstr. 9, Luzern.

Jeweils **Freitags** von **9.00 - 9.30 Uhr Fließendes Shibashi**
von **9.30 - 11.00 Uhr Stilles Shibashi** (Grundform)

29. Januar 2010	2. Juli
19. Februar	27. August
12. März	24. September
9. April	29. Oktober
7. Mai	19. November
11. Juni	17. Dezember

Kosten: Stilles Shibashi: Einzeltermin 30.-, bei Anmeldung zu mindestens 5 Terminen je 25.- pro Termin
Fließendes Shibashi (ohne Kommentar durch die Form gehen): 8.- /mal

Leitung, Information und Anmeldung bei:

Antoinette Brem
Bruchmattstr. 7
6003 Luzern
041 310 98 51 oder 079 771 23 50
brem@lebensgrund.ch, www.lebensgrund.ch

Anmeldetalon

Ich melde mich an für folgende Shibashi-Übungshalbtage:
(es besteht die Möglichkeit, sich vorerst fürs 1. Halbjahr anzumelden)

Stilles Shibashi	Fließendes Shibashi	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29. Januar 2010
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. Februar
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. März
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. April
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Mai
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. Juni
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Juli

Sommerpause

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27. August
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. September
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29. Oktober
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. November
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. Dezember

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____