



DI 06.09.2022	LUFT
Herbst – Lunge/Dickdarm	
9.30 – 16.15 Uhr	
Yin-/Yang Qualität leben: in Bewegung und Sein	
Abschiede leben – im Ausatmen wurzeln	
<p>Stilles Shibashi Fliessendes Shibashi Energy Greeting Movements Wu Shu Hamonizing Heaven & Earth</p> <p>Spirit. / method. Impuls</p> <p>Qi-Fluss aktivieren: - Energietore und Shibashi Qi Gong - Funktionskreis Lunge / Dickdarm - Praktische Übungen und methodischer Austausch</p>	

Ort: Dojo Würzenbach, Luzern
Kosten: Alle 5 Tage Fr. 650.-
Einzeltag: Fr. 150.-



DI 29.11.2022	WASSER
Winter – Niere/Blase	
9.30 – 16.15 Uhr	
Koordination erleben: Alles gehört zusammen	
Stille zulassen – horchend im Fluss sein	
<p>Stilles Shibashi Harmonizing Heaven & Earth Energy Greeting Movements</p> <p>Abschluss Follow-up Tage 2020 und Vor- schau 2023</p> <p>Spirit. / method. Impuls</p> <p>Qi-Fluss aktivieren: - Energietore und Shibashi Qi Gong - Funktionskreis Niere / Blase - Praktische Übungen und methodischer Austausch</p>	

Leitung, Auskunft und Anmeldung:
 A. Brem und B. Lehner
brem@lebensgrund.ch oder 079 771 23 50



Himmel und Erde verbinden



**Follow-up Vertiefungstage
Shibashi Qi Gong**

2022





DI 29.03.2022	HOLZ
Frühling – Leber/Gallenblase	
9.30 – 16.15 Uhr	
Wurzeln und Flügel – Bewegt mich ausrichten	
Leben wagen – im Lichtfunken der Erneuerung	
Stilles Shibashi Fließendes Shibashi Energy Greeting Movements Harmonizing the whole being Yin- und Yang-Form der 5 Jahreszeiten Spirit. / method. Impuls Qi-Fluss aktivieren: - Energietore und Shibashi Qi Gong - Funktionskreis Leber / Gallenblase - Praktische Übungen und methodischer Austausch	

- > **Einen Tag Auszeit**
- > **Impulse Methodik des Vermittelns**
- > **Gemeinsames Üben**
- > **Austausch in der Gruppe**



DI 31.05.2022	FEUER
Sommer – Herz/Dünndarm	
9.30 – 16.15 Uhr	
Gemittet erblühen – Herzverbunden mit Himmel und Erde	
Licht entfalten – aus dem Herzen leben	
Stilles Shibashi Fließendes Shibashi Harmonizing Heaven & Earth Yin- und Yang-Form der 5 Jahreszeit- en, mit River Flowing from the Heart and Returning to Mother Earth Spirit. / method. Impuls Qi-Fluss aktivieren: - Energietore und Shibashi Qi Gong - Funktionskreis Herz / Dünndarm - Praktische Übungen und methodischer Austausch	

**„Halte die Übung
und die Übung hält dich“**



DI 05.07.2022	ERDE
Spätsommer – Magen/Milz	
9.30 – 16.15 Uhr	
Wenn die innere Mitte führt - Bewegung und Dantien	
Reife erfahren – im Lassen Fülle finden	
Stilles Shibashi Fließendes Shibashi Wu Shu Harmonizing the whole being Energy Greeting Movements Spirit. / method. Impuls Qi-Fluss aktivieren: - Energietore und Shibashi Qi Gong - Funktionskreis Magen / Milz - Praktische Übungen und Methodischer Austausch	

- > **Auffrischen der diversen Formen**
- > **Möglichkeit zur Korrektur**
- > **Vertiefung Spiritualität der Shibashi
Qi Gong Formen**