



## Shibashi – Qi Gong Federleicht kraftvoll 2018

### 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 wohltuende Qualität der Langsamkeit wieder neu entdecken.

- 1 mal pro Monat (ausser Juli) Stilles Shibashi
- 5 mal pro Jahr Fliessendes Shibashi
- 3 mal im 1. Halbjahr Energy Greeting Movements
- 3 mal im 2. Halbjahr Harmonizing Heaven & Earth

<b>Freitags</b>	26. Januar 2018	24. August
	23. Februar	21. September
	23. März	26. Oktober
	27. April	16. November
	25. Mai	14. Dezember
	22. Juni	

**Ort:** Seminarhaus Bruchmatt, Bruchmattstr. 9, Luzern

### **Kosten:**

Stilles Shibashi: Einzeltermin 35.-, mind. 5 Termine je 30.- pro mal  
Fliessendes Shibashi, Energy Greeting Movements und  
Harmonizing Heaven & Earth je Fr. 20.- pro Termin

### **Leitung, Information und Anmeldung bei:**

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

## Anmeldetalon für 2018

### Ich melde mich an für folgende Shibashi-Qi Gong- Übungsdaten:

(es besteht die Möglichkeit, sich vorerst fürs 1. Halbjahr anzumelden)

#### **Stilles Shibashi** (9.30 – 11.00 Uhr)

- |                                    |                                    |                                   |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 26. Jan.  | <input type="checkbox"/> 23. Febr  | <input type="checkbox"/> 23. März |
| <input type="checkbox"/> 27. April | <input type="checkbox"/> 25. Mai   | <input type="checkbox"/> 22. Juni |
| <input type="checkbox"/> 24. Aug.  | <input type="checkbox"/> 21. Sept. | <input type="checkbox"/> 26. Okt. |
| <input type="checkbox"/> 16. Nov.  | <input type="checkbox"/> 14. Dez.  |                                   |

#### **Energy Greeting Movements** (11.15 – 12.15 Uhr)

- |                                   |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 26. Jan. | <input type="checkbox"/> 23. Febr | <input type="checkbox"/> 23. März |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|

#### **Fliessendes Shibashi** (11.15 – 12.15 Uhr)

- |                                    |                                    |                                   |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 27. April | <input type="checkbox"/> 25. Mai   | <input type="checkbox"/> 22. Juni |
| <input type="checkbox"/> 24. Aug.  | <input type="checkbox"/> 21. Sept. |                                   |

#### **Harmonizing Heaven & Earth** (11.15 – 12.15 Uhr)

- |                                   |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 26. Okt. | <input type="checkbox"/> 16. Nov. | <input type="checkbox"/> 14. Dez. |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_