



Shibashi – Qi Gong Federleicht kraftvoll 2019

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 Januar und Juli) Stilles Shibashi
- 4 mal pro Jahr Fliessendes Shibashi
- 3 mal im 1. Halbjahr Energy Greeting Movements
- 3 mal im 2. Halbjahr Harmonizing Heaven & Earth

Freitags	8. Februar	2. August
	15. März	20. September
	10. April (Mittwoch!)	25. Oktober
	17. Mai	28. November (Donnerstag!)
	21. Juni	20. Dezember

Ort: Paulusheim, Moosmattstr. 4, Luzern (ausser im Oktober)

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 2019

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"/> 8. Febr. | <input type="checkbox"/> 15. März | <input type="checkbox"/> 10. April |
| <input type="checkbox"/> 17. Mai | <input type="checkbox"/> 21. Juni | <input type="checkbox"/> 2. Aug. |
| <input type="checkbox"/> 20. Sept. | <input type="checkbox"/> 25. Okt. | <input type="checkbox"/> 28. Nov. |
| <input type="checkbox"/> 20. Dez. | | |

Energy Greeting Movements (11.15 – 12.15 Uhr)

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 8. Febr. | <input type="checkbox"/> 15. März | <input type="checkbox"/> 10. April |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|

Fliessendes Shibashi (11.15 – 12.15 Uhr)

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 17. Mai | <input type="checkbox"/> 21. Juni | <input type="checkbox"/> 2. Aug. |
| <input type="checkbox"/> 20. Sept. | | |

Harmonizing Heaven & Earth (11.15 – 12.15 Uhr)

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 25. Okt. | <input type="checkbox"/> 28. Nov. | <input type="checkbox"/> 20. Dez. |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____