



Shibashi – Qi Gong Federleicht kraftvoll 2026

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 Stilles Shibashi
- 6 mal im Jahr Fliessendes Shibashi
- 3 mal im 1. Halbjahr Energy Greeting Movements
- 3 mal im 2. Halbjahr Harmonizing Heaven & Earth

DO	22. Januar (yogaraum)	DO	16. Juli (Gigeliwald)
DO	26. Februar (yogaraum)	DO	20. Aug. (Gigeliwald)
DO	12. März (yogaraum)	DO	24. Sept. (Gigeliwald)
DO	09. April (yogaraum)	DO	29. Okt. (yogaraum)
DO	28. Mai (Gigeliwald)	DO	26. Nov. (yogaraum)
MI	24. Juni (Gigeliwald)	DO	17. Dez. (yogaraum)

Ort: yogaraum cantienica, Berglistr. 42, Luzern oder im Gigeliwald bei der Endstation Bus Nr. 10 Obergütsch

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
 Obergrundstr. 65
 6003 Luzern
 041 310 98 51 oder 079 771 23 50 brem@lebensgrund.ch

Anmeldetalon für 2026

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)

☐	22. Jan.	☐	26. Febr.	☐	12. März
☐	09. April	☐	28. Mai	☐	24. Juni
☐	16. Juli	☐	20. Aug.	☐	24. Sept
☐	29. Okt.	☐	26. Nov.	☐	17. Dez.

Energy Greeting Movements (11.15 – 12.15 Uhr)

☐	22. Jan.	☐	26. Febr.	☐	12. März
--------------------------	----------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------

Fliessendes Shibashi (11.15 – 12.15 Uhr)

☐	09. April	☐	28. Mai	☐	24. Juni
☐	16. Juli	☐	20. Aug.	☐	24. Sept

Harmonizing Heaven & Earth (11.15 – 12.15 Uhr)

☐	29. Okt.	☐	26. Nov.	☐	17. Dez.
--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____