



DI 12.10.2021

METALL

Herbst – Lunge/Dickdarm

9.30 – 16.15 Uhr

**Das Wechselspiel von Yin-/Yang:
in Bewegung und im Sein**

Reifen - im Lassen wesentlich werden

Stilles Shibashi
Fließendes Shibashi
Energy Greeting Movements
Wu Shu
Hamonizing Heaven & Earth

Spirit. / method. Impuls

Qi-Fluss aktivieren:
- Energietore und Shibashi Qi Gong
- Funktionskreis Lunge / Dickdarm
- Praktische Übungen und
methodischer Austausch

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



DI 14.12.2021

WASSER

Winter – Niere/Blase

9.30 – 16.15 Uhr

**Koordination erleben:
Alles gehört zusammen**

Erneuerung finden - im ewigen Sein

Stilles Shibashi
Harmoniz. Heaven & Earth
Energy Greeting Movements
Abschluss Follow-up Tage 2021 und
Vorschau 2022

Spirit. / method. Impuls

Qi-Fluss aktivieren:
- Energietore und Shibashi Qi Gong
- Funktionskreis Niere / Blase
- Praktische Übungen und
methodischer Austausch

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



**Erde und Himmel
verbinden im JETZT**



**Follow-up Vertiefungstage
Shibashi Qi Gong**

2021





DO 11.03.2021

HOLZ

Frühling – Leber/Gallenblase

9.30 – 16.15 Uhr

Wurzeln und Flügel - im Wechselspiel der Kräfte mich ausrichten & wachsen

Aufbruch - Die Frühlingskräfte wecken

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**



DO 17.06.2021

FEUER

Sommer – Herz/Dünndarm

9.30 – 16.15 Uhr

Leben wagen – Herzverbunden mit Himmel und Erde

Entfaltung - Freiheit des Herzens wagen

Stilles Shibashi

Fliessendes Shibashi

Harmonizing Heaven & Earth

Yin- und Yang-Form der 5 Jahreszeiten, 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“



DO 16.09.2021

ERDE

Spätsommer – Magen/Milz

9.30 – 16.15 Uhr

Gemittet zur Fülle finden - Bewegung und Dantien

Fülle - die Lebensmitte nähren

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**