



Shibashi – Qi Gong Federleicht kraftvoll 2024

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 wohlthuende Qualität der Langsamkeit wieder neu entdecken.

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

DO	25. Januar (yogaraum)	MI	26. Juni (Gigeliwald)
DO	22. Februar (yogaraum)	DO	29. Aug. (Gigeliwald)
DO	21. März (yogaraum)	DO	12. Sept. (Gigeliwald)
DO	11. April (yogaraum)	DO	17. Okt. (yogaraum)
DO	23. Mai (Gigeliwald)	DO	28. Nov. (yogaraum)
		DO	12. 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 2024

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"/>	25. Jan.	<input type="checkbox"/>	22. Febr.	<input type="checkbox"/>	21. März
<input type="checkbox"/>	11. April	<input type="checkbox"/>	23. Mai	<input type="checkbox"/>	26. Juni
<input type="checkbox"/>	29. Aug.	<input type="checkbox"/>	12. Sept.	<input type="checkbox"/>	17. Okt.
<input type="checkbox"/>	28. Nov.	<input type="checkbox"/>	12. Dez.		

Energy Greeting Movements (11.15 – 12.15 Uhr)

<input type="checkbox"/>	25. Jan.	<input type="checkbox"/>	22. Febr.	<input type="checkbox"/>	21. März
--------------------------	----------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------

Fliessendes Shibashi (11.15 – 12.15 Uhr)

<input type="checkbox"/>	11. April	<input type="checkbox"/>	23. Mai	<input type="checkbox"/>	26. Juni
<input type="checkbox"/>	29. Aug.	<input type="checkbox"/>	12. Sept.		

Harmonizing Heaven & Earth (11.15 – 12.15 Uhr)

<input type="checkbox"/>	17. Okt.	<input type="checkbox"/>	28. Nov.	<input type="checkbox"/>	12. Dez.
--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____