



## Shibashi – Qi Gong Federleicht kraftvoll 2021

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

<b>DO</b>	14. Januar (yogaraum)	<b>DO</b>	5. August (Park)
<b>DO</b>	11. Februar (yogaraum)	<b>MI</b>	8. September (Park)
<b>FR</b>	12. März (Park)	<b>DO</b>	14. Okt. (Park)
<b>DO</b>	15. April (Park)	<b>DO</b>	11. Nov. (yogaraum)
<b>DO</b>	6. Mai (Park)	<b>DO</b>	16. Dez. (yogaraum)
<b>DO</b>	10. Juni (Park)		

**Ort:** yogaraum cantienica, Berglistr. 42, Luzern oder im Park / Spielplatz an der Berglistrasse

#### **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 2021

### 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"/>	14. Jan.	<input type="checkbox"/>	11. Febr.	<input type="checkbox"/>	12. März
<input type="checkbox"/>	15. April	<input type="checkbox"/>	6. Mai	<input type="checkbox"/>	10. Juni
<input type="checkbox"/>	5. Aug.	<input type="checkbox"/>	8. Sept.	<input type="checkbox"/>	14. Okt.
<input type="checkbox"/>	11. Nov.	<input type="checkbox"/>	10. Dez.		

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

<input type="checkbox"/>	14. Jan.	<input type="checkbox"/>	11. Febr.	<input type="checkbox"/>	12. März
--------------------------	----------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------

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

<input type="checkbox"/>	15. April	<input type="checkbox"/>	6. Mai	<input type="checkbox"/>	10. Juni
<input type="checkbox"/>	5. Aug.	<input type="checkbox"/>	8. Sept.		

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

<input type="checkbox"/>	14. Okt.	<input type="checkbox"/>	11. Nov.	<input type="checkbox"/>	10. Dez.
--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------

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

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

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

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

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

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

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

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