

**Qigong und Taiji - Gesundheit und Lebensfreude**  
**Wochenende 26./27. November 2016 in Zürich**  
**mit Hans-Peter Sibler**

**Qigong** basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin, Philosophie und einer langen Kultur von Gesundheitspflege.

Wir lernen einfache Übungen aus dem "Yijinjing", dem stärkenden Qigong. Nach alter Überlieferung stärken sie Körper (Gelenke, Skelettstrukturen, Muskeln und Faszien), Qi und Geist, gleichen den Energiefluss aus und steigern die Vitalität.

**Taiji** ist eine sanfte Bewegungskunst.

Freude zu wecken und Offenheit zu entwickeln für die Erfahrung von inneren Lebenszusammenhängen ist an diesem Wochenende wichtiger als das mühsame Einüben von komplizierten Formen. Die „5 Elemente“ und "Kreise" sind Perlen unter allen Taiji Formen: einfach und tiefgründig, leicht zu erlernen und reich an inneren Bildern.

Durch das Zusammenwirken von innerer und äusserer Bewegung nimmt unsere Achtsamkeit und Lebendigkeit zu. Wir lernen unseren Körper, unsere Sinne und unsere Stärken besser kennen und tauchen ein in den Fluss der grossen Lebensenergie "Qi".

Das Wochenende ist für alle geeignet, zum Kennenlernen und Vertiefen, unabhängig von Vorkenntnissen und Fitness.

**Leitung:** Hans-Peter Sibler, Schweizer Taiji und Qigong Pionier, Ausbildungsleiter, Autor.

**Ort, Zeit:** Mühle Tiefenbrunnen, Zürich Seefeld, Samstag/Sonntag 10-17 Uhr mit Mittagspause.

**Preis:** CHF 320.-

**Anmeldung** Bitte vermerken Sie die Kursnummer **TJWE 1611** auf dem Online-Anmeldeformular unter "Betreff\*" auf unserer Webseite:

<http://www.taiji-qigong.ch/de/kontakt>

Nach dem Abschicken des Formulars erhalten Sie eine Bestätigung mit den nötigen Angaben zum Kurs und eine Rechnung.