

**Qigong und Taiji - Gesundheit und Lebensfreude**  
**Wochenende 10.-11. November 2018 in Zürich**  
**mit Hans-Peter Sibler**

Das Wochenende ist für alle geeignet, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

**Qigong** basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin, Philosophie und einer langen Kultur von Gesundheitspflege. Das Zusammenwirken von Bewegung, Atmung und Vorstellung spielt dabei eine wichtige Rolle.

Wir lernen Übungen aus dem "Yijinjing", dem stärkenden Qigong kennen. Nach alter Überlieferung stärken sie Körper und Geist, wirken ausgleichend und steigern die Vitalität.

**Taiji** ist eine sanfte Bewegungskunst.

Freude zu wecken und Offenheit zu entwickeln für neue Erfahrungen 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 nachzuvollziehen und reich an inneren Bildern.

Durch das Zusammenwirken von innerer und äusserer Bewegung übe erfahren wir Qualitäten der Achtsamkeit und Lebendigkeit, Konzentration und Entspannung, Geschmeidigkeit und Ausgeglichenheit. Wir lernen unseren Körper, unsere Sinne und unsere Stärken besser kennen und tauchen ein in den Fluss der grossen Lebensenergie "Qi". Taiji ist Meditation in Bewegung.

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

**Ort:** Schule für Taiji und Qigong, Zürich Hottingen

**Zeit:** Samstag/Sonntag 10.00-17.00 Uhr mit Mittagspause.

**Preis:** CHF 320.-

**Anmeldung online:** [Wochenende 10.-11. November 2018](#)

Bitte vermerken Sie dort unter „Betreff“ die Kursnummer **TJWE 1811** auf dem online-Anmeldeformular

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