

Ausatmen – zur Ruhe finden

Immer wieder
und jetzt
besonders

Ausatmen
zur Ruhe finden
zum inneren Raum
der trägt
in allem Tun und Sein

Barbara Lehner



Shibashi – Qi Gong am Abend 2017/2018

Shibashi- Qi-Gong Übungsgruppe am Abend in Luzern

Shibashi - auch bekannt als die 18 Gesundheitsübungen des Qi Gong - stärkt Leib, Seele und Geist, und lässt uns die wohltuende Qualität der Langsamkeit wieder neu entdecken.

DI 22. August 2017
DI 19. September
DI 17. Oktober
DI 14. November
MI 13. Dezember

DI 20. Februar 2018
DI 13. März
MI 25. April
DI 08. Mai
DI 26. Juni

Zeit: jeweils 18.15 – 19.45 Uhr

Ort: Seminarhaus Bruchmatt, Bruchmattstr. 9, Luzern



Kosten:

Stilles Shibashi: Einzeltermin 35.-, Abo 5 Termine je 30.-

Leitung, Information und Anmeldung bei:

Barbara Lehner, Bruchmattstr. 7, 6003 Luzern
041 310 98 51 oder 076 574 67 14
Mail: lehner@lebensgrund.ch

Anmeldetalon für 2017/18

Ich melde mich verbindlich an für

Ausatmen – zur Ruhe finden: Shibashi-Qi Gong am Abend - an folgenden Übungsdaten:

(es besteht die Möglichkeit, sich vorerst für 1 Halbjahr anzumelden)

Shibashi – Meditation in Bewegung 18.15-19.45 Uhr

2017

- DI 22. Aug.
- DI 19. Sept.
- DI 17. Okt.
- DI 14. Nov.
- MI 13. Dez.

2018

- DI 20. Febr.
- DI 13. März
- MI 25. April
- DI 08. Mai
- DI 26. Juni

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

