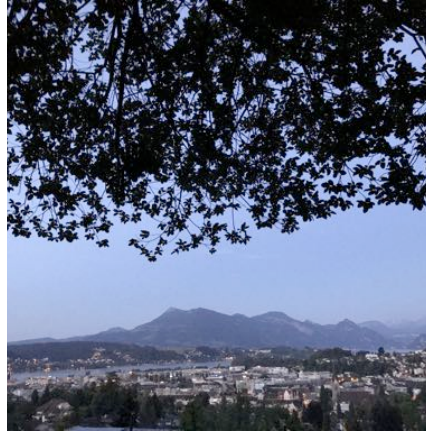


Ausatmen – zur Ruhe finden

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 2018 – Herbst

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.

MI 12. Sept.
DI 23. Okt. (Ausnahme: kleiner Saal Paulusheim)
DI 13. Nov.
DI 04. Dez. 2018

Zeit: jeweils 18.15 – 19.45 Uhr

Ort: Seminarhaus Bruchmatt, Bruchmattstr. 9, Luzern



Kosten:

Stilles Shibashi: Einzeltermin 35.-, Abo 4 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 2018 - Herbst

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

2018

- MI 12. Sept. DI 23. Okt Di 13. Nov.
 DI 04. Dez.

**Hinweis: am 14. August findet auf dem Jesuitenplatz in Luzern
von 17.30-18.15 Uhr ein öffentliches Shibashi für den Frieden
statt, zu dem alle herzlich eingeladen sind!**

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

