



## Shibashi – Qi Gong Federleicht kraftvoll 2020

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

<b>Donnerstags</b>	23. Januar	2. Juli
	20. Februar	13. August
	19. März	17. September
	23. April	22. Oktober
	14. Mai	19. November
	18. Juni	10. Dezember

**Ort:** yogaraum cantienica, Berglistr. 42, Luzern (ausser August)

### 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  
Bruchmattstr. 7  
6003 Luzern  
041 310 98 51 oder 079 771 23 50 brem@lebensgrund.ch

## Anmeldetalon für 2020

### 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"/>	23. Jan.	<input type="checkbox"/>	20. Febr.	<input type="checkbox"/>	19. März
<input type="checkbox"/>	23. April	<input type="checkbox"/>	14. Mai	<input type="checkbox"/>	18. Juni
<input type="checkbox"/>	2. Juli	<input type="checkbox"/>	13. Aug.	<input type="checkbox"/>	17. Sept.
<input type="checkbox"/>	22. Okt.	<input type="checkbox"/>	19. Nov.	<input type="checkbox"/>	10. Dez.

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

<input type="checkbox"/>	23. Jan.	<input type="checkbox"/>	20. Febr.	<input type="checkbox"/>	19. März
--------------------------	----------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------

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

<input type="checkbox"/>	23. April	<input type="checkbox"/>	14. Mai	<input type="checkbox"/>	18. Juni
<input type="checkbox"/>	2. Juli	<input type="checkbox"/>	13. Aug.	<input type="checkbox"/>	17. Sept.

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

<input type="checkbox"/>	22. Okt.	<input type="checkbox"/>	19. Nov.	<input type="checkbox"/>	10. Dez.
--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------

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

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

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

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

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

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

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

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