



Shibashi – Qi Gong Federleicht kraftvoll 2025

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 im Jahr Fließendes Shibashi
- 3 mal im 1. Halbjahr Energy Greeting Movements
- 3 mal im 2. Halbjahr Harmonizing Heaven & Earth

DO 23. Januar (yogaraum)	DO 24. Juli (Gigeliwald)
DO 13. Februar (yogaraum)	DO 21. Aug. (Gigeliwald)
DO 20. März (yogaraum)	DO 18. Sept. (Gigeliwald)
MI-NM 16. April (yogaraum)	DO 23. Okt. (yogaraum)
DO 15. Mai (Gigeliwald)	DO 06. Nov. (yogaraum)
DO 12. Juni (Gigeliwald)	DO 18. Dez. (yogaraum)

Ort: yogaraum cantienica, Berglistr. 42, Luzern oder im Gigeliwald bei der Endstation Bus Nr. 10 Obergütsch

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
Obergrundstr. 65
6003 Luzern
041 310 98 51 oder 079 771 23 50 brem@lebensgrund.ch

Anmeldetalon für 2025

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"/> 13. Febr.	<input type="checkbox"/> 20. März
<input type="checkbox"/> 16. April	<input type="checkbox"/> 15. Mai	<input type="checkbox"/> 12. Juni
<input type="checkbox"/> 24. Juli	<input type="checkbox"/> 21. Aug.	<input type="checkbox"/> 18. Sept
<input type="checkbox"/> 23. Okt.	<input type="checkbox"/> 06. Nov.	<input type="checkbox"/> 18. Dez.

Energy Greeting Movements (11.15 – 12.15 Uhr)

<input type="checkbox"/> 23. Jan.	<input type="checkbox"/> 13. Febr.	<input type="checkbox"/> 20. März
-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

Fließendes Shibashi (11.15 – 12.15 Uhr)

<input type="checkbox"/> 16. April	<input type="checkbox"/> 15. Mai	<input type="checkbox"/> 12. Juni
<input type="checkbox"/> 24. Juli	<input type="checkbox"/> 21. Aug.	<input type="checkbox"/> 18. Sept

Harmonizing Heaven & Earth (11.15 – 12.15 Uhr)

<input type="checkbox"/> 23. Okt.	<input type="checkbox"/> 06. Nov.	<input type="checkbox"/> 18. Dez.
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____