

# Taiji und Qigong Wochenende in Zürich

## 27./28. März 2021

### mit Hans-Peter Sibler

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

Es geht um das Entwickeln von Achtsamkeit für unseren Körper und unsere Bewegungen, für die Gedanken und Empfindungen dabei, und um unsere Möglichkeiten zu erweitern und zu stärken.

In der heutigen Zeit ist es besonders wichtig, seine Mitte zu bewahren, den Boden unter den Füßen nicht zu verlieren, sich auszurichten und zu verbinden mit Himmel und Erde.

**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 unterschiedliche Qigong Übungen kennen (u.a. „Yijinjing“, stärkendes Qigong). Es ist die ideale Ergänzung zum Taiji, zusammen mit weiteren Grundübungen für das Gleichgewicht und zur Ausrichtung im Stehen und Gehen.

**Taiji** ist sanfte Bewegungskunst. Freude zu wecken und Offenheit für neue Erfahrung zu entwickeln ist an diesem Wochenende wichtiger als das mühsame Einüben von komplizierten Abläufen und Formen. Das Taiji der „5 Elemente“ und „Kreise“ ist einfach und tiefgründig, leicht nachzuvollziehen und reich an inneren Bildern.

Durch das Zusammenwirken von innerer und äusserer Bewegung erfahren wir Qualitäten von 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".

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

**Zeit:** Samstag/Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr                      Mittagspause ca. 1,5 Stunden

**Ort:** Gruppenraum Neptunstrasse 33, 8032 Zürich

**Preis:** CHF 320.-

**Anmeldung online:** [Wochenende 27./28. März 2021](#)

Bitte füllen Sie dort auf dem online-Anmeldeformular (Kontakt/Anmeldung) alle Felder aus. Unter „Ihre Nachricht“ geben Sie die Kursnummer **TJWE 2103** ein und bei „Kurstyp“ klicken Sie auf „Wochenendkurse“.

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