

## Taiji und Qigong Kurs in Zürich

mit Hans-Peter Sibler

Mittwoch 12.15 - 13.30 Uhr

4. Mai bis 6. Juli 2022

ohne 25.05. / 08.06. / 29.06.

Der Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

Freude zu wecken und Offenheit für die Erfahrung von inneren Lebenszusammenhängen zu entwickeln ist im **Taiji der „5 Elemente“** wichtiger als das mühsame Einüben von komplizierten Formen. Es ist ein Spiel der Balance und eine Perle unter allen Taiji Formen; einfach und tiefgründig, leicht zu erlernen und reich an Bildern und Metaphern. Diese Form eröffnet einen feinen Zugang zum Taiji als schöpferische Erfahrung, Meditation in Bewegung, "Tanz des Lebens".

Durch das Zusammenwirken von innerer und äusserer Bewegung nimmt unsere Achtsamkeit und Lebendigkeit zu. Wir lernen unseren Körper, unsere Sinne und unsere Stärken besser kennen und tauchen ein in den Fluss der grossen Lebensenergie "Qi".

**Qigong** basiert auf der Chinesischen Philosophie und einer langen Kultur von Gesundheitspflege. Wir lernen Übungen aus dem „Yijinjing“, dem „stärkenden Qigong“. Nach alter Überlieferung stärken sie Körper (Gelenke, Skelettstrukturen, Muskeln und Faszien), Qi und Geist, gleichen den Energiefluss aus und steigern die Vitalität.

### Leitung

Hans-Peter Sibler. Schweizer Taiji- und Qigong Pionier, Autor

### Zeit / Daten

Mittwoch 12:15 - 13:30 Uhr                      04.05.-06.07. 2022 (ohne 25.05. / 08.06. / 29.06.)

### Ort

Gruppenraum der Schule für Taiji und Qigong, Neptunstrasse 33, 8032 Zürich - beim Kreuzplatz

**Preis:** Fr. 280.-

**Anmeldung online:** [Fortlaufender Kurs](#)

Füllen Sie das Formular aus. Vermerken Sie dort im Feld „Ihre Nachricht“ die Kursnummer TQFL 2205, wählen den Kurstyp „Fortlaufende Kurse“ und senden es uns. Wir schicken Ihnen dann eine Bestätigung/Rechnung mit den nötigen Angaben zum Kurs.