

## Taiji und Qigong Kurs in Zürich

**Mittwoch 12.15 – 13.45 Uhr**

**8. Mai bis 3. Juli 2019**

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, Ausbildungsleiter, Autor

### Zeit / Daten

Mittwoch 12.15 – 13.45 Uhr

08.05. – 03.07. 2019

### Ort

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

**Preis:** Fr. 280.-

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

Bitte vermerken Sie die Kursnummer **TJFL 1905** auf dem Online-Anmeldeformular unter „Betreff“\*. Nach dem Abschicken des Formulars erhalten Sie eine Bestätigung mit den nötigen Angaben zum Kurs und eine Rechnung.