

Qigong Kurs in Zürich

mit Hans-Peter Sibler

Dienstag 18:00 - 19:15 Uhr

25. Oktober bis 20. Dezember 2022

Dieser Kurs ist der einzige, den H.P. Sibler im Herbst 2022 anbietet. Er ist für alle geeignet, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

Qigong basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin, Philosophie und einer reichen Kultur von Gesundheitspflege. Yi Jin Jing ist ein Klassiker unter den Qigong-Übungen. Dabei spielen Körperhaltung und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Aufmerksamkeit und Atmung eine wichtige Rolle.

Die Teilnehmenden erfahren wesentliche Prinzipien und lernen Übungen, die sie im Alltag weiter pflegen können.

Regelmässige Praxis fördert die innere Ruhe und Ausgeglichenheit, steigert den Energiefluss, klärt den Geist, stärkt den gesamten Organismus und schafft allgemeines Wohlbefinden.

Von H.P. Sibler ist im Kurs ein Buch über Yi Jin Jing und eine Übungs-DVD erhältlich.

Leitung

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

Zeit / Daten

Dienstag 18:00 - 19:15 Uhr 25.10. - 20.12. 2022

Ort

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

Preis: Fr. 360.-

Anmeldung online: [Fortlaufender Kurs](#)

Füllen Sie das Formular aus. Vermerken Sie dort im Feld „Ihre Nachricht“ die Kursnummer QGFL 2210, wählen den Kurstyp „Fortlaufende Kurse“ und senden es uns. Wir schicken Ihnen dann eine Bestätigung/Rechnung mit den nötigen Angaben zum Kurs.