

Taiji und Qigong Wochenende in Zürich 21./22. November 2020 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 immer wieder 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 21./22. November 2020](#)

Bitte schreiben Sie dort auf dem online-Anmeldeformular Ihre vollständige Adresse: Strasse, Nr., PLZ, Ort. Unter „Ihre Nachricht“ geben Sie die Kursnummer **TJWE 2011** ein und bei „Kurstyp“ klicken Sie auf „Wochenendkurse“.

Sie erhalten dann von uns eine Bestätigung/Rechnung mit den nötigen Angaben zum Kurs.