

Körperstruktur- und Verwurzelungs-Qigong "Zhao Luo"

Natürliche Haltung durch Qi Gong

Samstag 25. Februar 2012

Zeit: 10.00 - 13.00 / 15.00 - 18.00 Uhr

BAI YUN WU GUAN

Tai Chi Qi Gong Kung Fu Institut

Sinslerstr. 12, 6330 Cham

Kosten: Fr. 180.-

Kursleitung: Urs Camenzind

Dipl. Taijiquan und Qigong Lehrer / Dipl. Sporttherapeut / Erwachsenenbildner SVEB
Offizieller und autorisierter Vertreter des Traditionellen Yang-Stils vom Ursprungsort

Mit Hilfe von Zhao Luo Qigong lernt man die Körperstruktur nach der Schwerkraft auszurichten, im Stehen zu entspannen und den Körper mit der Erde zu verwurzeln. Die körperliche Haltung wird dadurch verbessert, und die Energie kann besser und frei durch den Organismus fließen. Mit Hilfe verschiedener einfacher Qi Gongübungen stärkt man Sehnen, Knochen, Bänder und Organe, was sich heilsam auf die gesamte Struktur auswirkt.

Durch Zhao Luo Qigong legen wir das Fundament für weitere Energiearbeit und lernen dabei, im Leben mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen. Sehr gute Basisübungen im Liegen und sitzende Meditation, ergänzen den Kurs. Leute die sich schon mit Qi Gong, Tai Ji Quan oder Tai Chi-Kung Fu befassen, haben die Gelegenheit, ihr Wissen und Können wertvoll zu ergänzen, erneuern und vertiefen!

Zhao Luo Qigong: "Verhaftet sein", ist ein sehr wichtiges Prinzip aller Stellungen im *Qi Gong*, in der *Tai Chi-Bewegungsmeditation*, in den Partnerübungen *Tui Shou* und der Anwendung in der Selbstverteidigung dem *Tai Chi-Kung Fu*.

Anmeldung und Informationen:

Bai Yun Wu Guan

Telefon / Fax 041 750 05 77

Taijiquan Qigong Institut

Sinslerstr 12 6330 Cham

E-Mail: info@tjq.ch

www.tjq.ch

Anmeldeschluss: 10. Februar 2012

Anmeldetalon: Zhao Luo Qigong "Verwurzelungs-Qigong"

Ich melde mich verbindlich für den Kurs vom 25. Februar 2012 an.

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

Unterschrift: _____