

Qi Gong und Meditation
Intensiv **woche** in Zürich



Den Morgen begrüßen
und Wärme auftanken

Kursinhalt	<p>Qi Gong wirkt harmonisierend und verbindend auf die Bereiche, die wir im Westen traditionsgemäss trennen: Körper, Geist und Seele. Qi Gong führt diese Bereiche zu ihrer ursprünglichen Einheit zurück und vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit.</p> <p>Eine Woche lang stimmen wir uns jeden Morgen mit Meditation auf den neuen Tag ein. Dazu erlernen wir die Qi Gong Übungsreihe der Acht Brokate. Die Übungen werden langsam, ohne Kraftanstrengung und dadurch harmonisch ausgeführt. Anschliessend tanken wir mit einer Bewegungsmeditation die Herzenergie auf. So können wir dem Tag voll Freude und innerer Zufriedenheit begegnen.</p> <p>Wir gönnen uns das Feriengefühl in Zürich. Danach bleibt uns noch genügend Zeit für die Spaziergänge, Freunde und Sonnenstrahlen des Altweibersommers.</p>
Kurszeit	Mo - Fr, jeweils 8.30 - 12.00 Uhr
Kursdaten	8. - 12. Oktober 2007
Kurskosten	CHF 350.00
Kursort	balance place , Friedaustasse 25, 8003 Zürich und Aussenräume (Tram 2 + 3, Bus 33 + 72 bis Albisriederplatz, öffentliche Parkplätze in der Nähe)
Mitnehmen	bequeme Kleider und warme Socken
Anmeldung	Bitte schriftlich mit beiliegender Anmeldekarte.

Anmeldung für den Kurs
**Den Morgen begrüßen,
und Wärme auftanken**



Kurszeit	Mo - Fr, jeweils 8.30 - 12.00 Uhr
Kursdaten	8. – 12. Oktober 2007, 5 x 3 Stunden
Kurskosten	CHF 350.00
Name	_____
Vorname	_____
Adresse	_____
PLZ, Ort	_____
Telefon P	_____
Telefon B	_____
E-Mail	_____
	Die Anmeldung ist verbindlich und wird schriftlich bestätigt. Mit der Anmeldung werden die AGB akzeptiert.
Ort, Datum	_____
Unterschrift	_____