

Taiji und Qigong Vertiefung und Erweiterung

23. April - 14. Mai - 18. Juni 2023

mit Hans-Peter Sibler

An den Vertiefungs-Sonntagen im Frühjahr/Sommer widmen wir uns der Erweiterung und Vertiefung der Living Tao Formen der „Fünf Elemente“ und „Kreise“ - und dem stärkenden Qigong „Yijinjing“. Unter kundiger Leitung jeweils einen Tag lang ins Taiji und Qigong einzutauchen unterstützt diesen Prozess.

Die Sonntage sind für alle, die schon einen Kurs oder ein Wochenende bei uns besucht haben.

Du kannst dich für einen, zwei oder alle drei Sonntage anmelden.

Bei der Anmeldung bitte die Daten angeben.

Taiji ist sanfte Bewegungs- und Lebenskunst. Es ist die Kunst, Yin/Yang auszugleichen, den Qi-Fluss zu fördern und eine klare Struktur und Ausrichtung zu finden. Taiji lehrt uns, stabil und zentriert zu sein, Bewegungen aus der Mitte heraus mit der Kraft der Vorstellung zu führen. Wir lernen, uns ruhig und fließend zu bewegen, uns zu entspannen, ohne Stand und Balance zu verlieren.

Die Living Tao Taiji Formen der „5 Elemente und Kreise“ von Chungliang Al Huang sind Perlen im Taiji. Sie sind einfach und tiefgründig, leicht nachzuvollziehen und reich an inneren Bildern.

Qigong basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin, Philosophie und einer langen Kultur von Gesundheitspflege. Das Zusammenwirken von Bewegung, Atmung und Vorstellung spielt dabei eine zentrale Rolle. Wir befassen uns mit „Yijinjing“, dem stärkenden Qigong - eine ideale Ergänzung zum Taiji, zusammen mit weiteren Übungen für Gleichgewicht und Ausrichtung im Stehen und Gehen.

Wir verstehen Taiji und Qigong vor allem als Meditation in Bewegung. Es ist ein hervorragender Weg, der Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit fördert und zu tieferem Bewusstsein führt.

Leitung: Hans-Peter Sibler, Taiji und Qigong Pionier, Autor

Zeit: 10:00 - 17:00 Uhr; Mittagspausen ca. 1.5 Stunden.

Ort: Kursraum Neptunstrasse 33, 8032 Zürich

Preis: CHF 200.-/400.-/600.-

Anmeldung online: [Vertiefungs-Sonntage 2023](#)

Bitte fülle dort im online-Formular (Kontakt/Anmeldung) alle Felder aus. Im Feld „Ihre Nachricht“ gib die Daten ein, an denen du teilnimmst und klicke bei "Kurstyp" ins Kästchen "Vertiefungs-Sonntage".

Wir schicken dir dann eine Bestätigung/Rechnung mit den nötigen Angaben.