

# TAI CHI QI GONG - MEDITATION IN BEWEGUNG

Das Ziel ist nichts, Bewegung ist alles

Begleitung

Bildung

Besinnung



- WAS** Tai Chi Qi Gong - Meditation in Bewegung
- WER** Franziska Pokorny, Qi Gong und Tai Chi Trainerin
- WANN** Samstag, 30. April 2022 bis Sonntag, 1. Mai 2022 oder  
Samstag, 26. Nov. 2022 bis Sonntag, 27. Nov. 2022
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# TAI CHI QI GONG MEDITATION IN BEWEGUNG

Das Ziel ist nichts, Bewegung ist alles



**WAS** Tai Chi Qi Gong (auch bekannt unter: Die 18 Figuren/Bewegungen der Harmonie oder Shibashi Qi Gong) gehört zu den verbreitetsten Qi Gong Formen. Die 18 feinsinnigen Bewegungsbilder lassen uns in der Gegenwart ankommen, und in den einfachen Übungen liegt grosse Kraft. Kraftvoll können wir durch unser Leben gehen, wenn wir mit unseren Gedanken im Hier und Jetzt sind. Denn nur in der Gegenwart können wir handeln. Zusätzlich zur Form lassen wir ergänzende Übungen einfließen um Gleichgewicht, Körperbewusstsein und Natürlichkeit der Bewegung zu entdecken.

**WER** Franziska Pokorny, Qi Gong und Tai Chi Trainerin, Entspannungs-Coach, [www.enMoviment.ch](http://www.enMoviment.ch), [info@enmoviment.ch](mailto:info@enmoviment.ch)

## Zielpublikum

Dieser Refresher-Kurs ist für all jene gedacht, die Tai Chi Qi Gong bereits kennengelernt haben oder zumindest Grundkenntnisse in einer anderen Qi Gong oder Tai Chi Form haben. Wir wiederholen die Form und üben die einzelnen Bewegungen im Detail. Seid alle herzlich eingeladen, teilzunehmen.

**WANN** Samstag, 30. April 2022, 9.30 Uhr bis Sonntag, 1. Mai 2022, 16 Uhr oder Samstag, 26. Nov. 2022, 9.30 Uhr bis Sonntag, 27. Nov. 2022, 16 Uhr  
Anmeldung bis 8 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 250 (inkl. Kursunterlagen)  
Zimmerpreise siehe Seite 70 oder [hausderbegegnung.ch](http://hausderbegegnung.ch)  
5 bis 12 Teilnehmende

**WEITERES** Mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe (für drinnen und draussen), für drinnen gehen auch Anti-Rutschsocken