

# Qigong

Im Dialog mit der Lebensenergie



**Kurse**  
**August bis Dezember 2024**

Nicola Ehrli  
www.mbsr-ehrli.ch / www.ehrli.com / abm@ehrli.com  
043 322 06 40

## Daten, Zeiten, Kosten

### Qigong über Mittag

**12.15 – 13.30 Uhr**

Vom 20. August bis 10. Dezember 2024 jeweils Dienstag  
(Ausfälle am 03. September / 08. Oktober / 22. Oktober)

14 x 75 Min. Fr. 560.-

### Qigong am Abend

**18.15 – 19.15 Uhr**

Vom 20. August bis 10. Dezember 2024 jeweils Dienstag  
(Ausfälle am 03. September / 08. Oktober / 22. Oktober)

14 x 60 Min. Fr. 450.-

## Ort

Raum für Achtsamkeit, Schulhausstrasse 55, 8002 Zürich

## Kurs-Inhalt

Basis der Kurse sind die Methoden des Qigong Yangsheng (Qigong zur Pflege des Lebens) nach Prof. Jiao Guorui. Dabei wechseln sich Übungen im Stehen (Pfahlübungen), Übungen in Bewegung sowie Übungen in Ruhe (stilles Qigong) ab.

Die Schwerpunkte der Kurse liegen auf der Verfeinerung der „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ sowie auf einzelnen Elementen aus dem „Spiel der 5 Tiere“.

## Vorkenntnisse

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Übungen eignen sich für alle Interessierte, unabhängig von Alter oder Konstitution und können den individuellen Möglichkeiten angepasst werden.

