

# TAIJIQUAN-MORGEN

am Welt-Taijiquan- und Qigongtag

SA 28. April 2018, 9.00 bis 12.00 Uhr  
Rossgassmoos 10, Willisau

auch für  
Anfänger

## Qigong

Qigong ist in der Bewegung einfacher, meditativer als Taijiquan. Regelmässiges Qigong ist eine sanfte, ganzheitliche und nachhaltige Gesundheitspflege, unterstützt Heilungsprozesse und schützt vor gesundheitlichen Herausforderungen wie z. B. Rückenproblemen und Burnout.

## Chen Taijiquan

Ursprünglich aus der Kampfkunst entwickelt, bietet Taijiquan uns heute die Möglichkeit eines sanften Ganzkörpertrainings mit meditativem Aspekt. Taijiquan fördert spürbar und sichtbar das Wohlbefinden.

Taijiquan als innere Kampfkunst ist auch Lebenskunst! Die Prinzipien dieser Bewegungen werden sich in den Alltag übertragen. Sie werden gelassener, entspannter und kompetenter in der Eigen- und der Fremdwahrnehmung, und in Konfliktsituationen.

Taijiquan ist kein schneller Weg, doch die positiven Aspekte sind schnell spürbar.



### Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung

Daniel Bolliger, Taijijlehrer, Luzern und  
Bertha Heller Qigong- und Taijijlehrerin, Willisau

077 443 94 12

info@qigong-taiji-willisau.ch

www.qigong-taiji-willisau.ch

