

13.11.09 Einführungsabend für Golf – Senioren/innen
Chi Kung und Ba Gua Gymnastik
mit Wilhelm Sumser



Chi Kung Ansatzpunkte für Golfspieler/innen:

- **Mentale Aktivität beruhigen**
- **Ziel geistig und körperlich entspannt focusieren**
- **Bodenkontakt zur Erde stärken**
- **Eigenes Zentrum finden und mit dem Ziel verbinden**
- **Spontane und mühelose Aktivität entstehen lassen**

Ich werde eine fließende Chi Kung Form vermitteln und dazu passend Bewegungsimpulse und Partnerübungen aus dem Bereich Ba Gua Zhang mit einfließen lassen.

Einführung Freitagabend 13.11.2009 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ort: Swiss Golf Bubikon, Kämmoos, 8608 Bubikon
Wegbeschreibung unter www.swissgolfbubikon.ch (30 Min. von Zürich)

Info: Denia Künzi/ fon +41 55 2532353
Wilhelm Sumser/ fon: +49 30-25796764/ mobil: +49 170-6253717
e-mail: info@stressmanagement-mit-chi.de

Kosten: 60,- Sfr

Bei Interesse bitte ich um verbindliche Anmeldung!