

# 14.+15.11.09 Bewegungskunst Seminar Bubikon mit Wilhelm Sumser



## Chi Kung Ansatzpunkte zur Verbesserung der Lebensqualität:

- Mentale Aktivität beruhigen
- Energietore öffnen
- Bodenkontakt zur Erde stärken
- Anpassungsfähigkeit und Beweglichkeit verbessern
- Spannkraft die Raum und Flexibilität fühlbar werden lässt

Ich werde ein Teilnehmer abgestimmtes Chi Kung vermitteln und dazu passend Bewegungsimpulse und Partnerübungen aus den Bereichen Tai Chi Chuan - Ba Gua Zhang - Kung Fu mit einfließen lassen.

### Samstag und Sonntag 14.+15.11.2009

Sa. 10.00 - 13.00 Uhr u. 14.30 -17.30 Uhr So. 10.00 - 13.00 Uhr u. 14.30 -17.30 Uhr  
Ist auch möglich einen Tag teilzunehmen!

Ort: Swiss Golf Bubikon, Kämmoos, 8608 Bubikon  
Wegbeschreibung unter [www.swissgolfbubikon.ch](http://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](mailto:info@stressmanagement-mit-chi.de)

Kosten: 250,- Sfr, ermäßigt 230,- Sfr

Bei Interesse bitte ich um verbindliche Anmeldung!