

## **Kurstermine Januar-April 2012**

(Die folgenden Kursangebote sind für Frauen)

### **Qigong Yangsheng**

Qigong ist eine Bezeichnung für Übungen, in denen die menschliche Lebensenergie genährt und bewegt wird. Qigong fördert die Ruhe von Körper und Geist, stärkt die Gesundheit und unterstützt innere Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

#### **Grundkurs Qigong**

Auf spielerische Weise wird eine erste Qigong-Abfolge eingeübt.

do 9:30-10:30 ab 02. Feb 8x 80,-€

#### **Fortlaufender Qigongkurs**

Es werden unterschiedliche Übungsfolgen geübt. Schnupperstunde und Einstieg sind nach Absprache möglich.

do 18:10-19:40 ab 12. Jan 11x 132,-€

#### **Qigong-Samstag: Qigong und Tanz**

Aus der Körperbewusstheit einzelner Qigong-übungen dürfen eigene freie Bewegungen entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa 28. Jan 11:00-18:00 65,-€

- bitte wenden -

## **Zeit der Stille -**

### **Körpergewahrsein & Meditation**

Spezifische Körper- und Atemübungen helfen, wach da zu sein, ohne uns in das Geschehen einzumischen. Wir öffnen uns dem, was ist und üben dabei eine annehmende, akzeptierende und uns selbst zugewandte Aufmerksamkeit. So vorbereitet können sich Körper und Geist leichter in der stillen Meditation niederlassen. Unterstützend lasse ich Inspirationen aus der buddhistischen Philosophie einfließen und gebe Raum, persönliche Fragen und Schwierigkeiten zu klären.

#### **Offene Abende:**

Mo 16. Jan, 13. Feb, 12. März, 23. April

je 19:00-21:30                      je 15,-€

#### **Tag:**

Sa 3. März                      11:00-18:00                      65,-€

---

**Kursort** für **alle** Kurse ist der Bewegungsraum im Frauenzentrum, Faulerstr. 20 (Gretherhof)

Konto Annette Kirbach, Kontonr. 7911422901  
GLS Bank BLZ 43060967

#### **Anmeldung:**



Annette Kirbach  
Fichtestraße 29  
79115 Freiburg  
Tel. 0761-276221  
[info@annette-kirbach.de](mailto:info@annette-kirbach.de)  
[www.annette-kirbach.de](http://www.annette-kirbach.de)