



**„Glück ist NICHT Etwas fertig Gemachtes,  
es kommt aus dem *eigenen* Handeln“**

Dalai Lama XIV

## Qi – Meditation 60 min

Kern der **Qi – Meditation** ist es den Zugang zum „inneren Brunnen“ der eigenen Kraft finden, diese Kraft aktivieren, das Qi aufbauen und leiten. Besondere Übungen aus dem **Stillen Qi Gong** geben unserem Geist die Stille die er braucht um aus der Routine auszubrechen, die innere Wahrnehmung mit Genuss zu entdecken und zu fördern. Wir üben Ruhe und Gelassenheit um das Jetzt zu genießen und Dich mit Frieden zu erfüllen.

**Qi – Meditaton** ist für jede Altersgruppe geeignet. Die Gedanken sind frei! Sie schaffen es, sich leicht über jede Lebenssituation hinwegzusetzen und sich mit unseren Träumen und Visionen zu vernetzen und die Umsetzung zu unterstützen.

Was bringt mir **Qi - Meditation**?

Täglich sind wir mit verschiedenen Herausforderungen konfrontiert. Sie verschleiern den Überblick über unser inneres SELBST, erschöpfen uns, wir geben uns kraftlos dem Alltag hin. Meditation ist ein Weg der mehr Frieden, Trost, Zuversicht, Gesundheit und Wohlbefinden in Dein Leben bringen wird. Meditation ist der persönliche Schlüssel, Stress zu verarbeiten, den Fokus auf deine innere Wahrheit zu lenken um deiner Intuition zu vertrauen und auf Dein Herz zu hören.

### Kursort

**Break Point - Raum für Bewegung**, Querstrasse 6, Gewerbe Mülibach, 8805 Richterswil

### Wöchentlich – Anmeldung nötig

Montag	Mittwoch	Donnerstag
20.45 – 21.45	16.00 – 17.00	11.00 – 12.00

**2013 - Samstag**, 10.00 – 11.00 Uhr

19. Januar, 16. Februar, 23. März, 13./20. April\*, 11. Mai\*, 08. Juni, 24./31. August, 28. September, 16./30. November, 14./21. Dezember \*Daten nicht def.

### Kosten:

Einzelstunde 30.-, 5er Abo 125.-, 10er Abo 200.- Zahlbar im Voraus! Bezahlte Sessions sind übertragbar.  
Gültigkeit: Abo für wöchentliche Lektionen 8 resp. 15 Wochen. Abo für monatliche Lektionen 8 Mte resp. 15 Monate.

