

XIN LI - TRAINING

QI GONG

TAI CHI

KUNG FU

YOGA

MEDITATION

Sabina Streiter 7545 Guarda Tel: +41 81 860 30 92 / Fax: 91 Email: info@xinli-training.ch

XIN LI KUNG FU KURS

Fortlaufend, mittwochs 20.00 – 21.00 Uhr in Guarda

Neueinstieg nach Absprache

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den **XIN LI Kung Fu Kurs, mittwochs 20.00-21.00 Uhr** in Guarda an.

Ich zahle jeweils CHF 315.- für 10 Lektionen im Voraus.

Ich bin mit den Kursbedingungen (s. Website) einverstanden.

Name: Tel:

Adresse + Email:

Ort/Datum: Unterschrift:

Inhalt

Kung Fu wird im Westen meist missverstanden als rein körperliches Kampftraining. Es ist ursprünglich jedoch eine Methode zur Bewusstseinskultivierung und Gesundheitspflege. Es dient seit Jahrhunderten der körperlichen, geistigen und spirituellen Selbstentwicklung auf der Basis von Übungen, die auch zur Selbstverteidigung eingesetzt werden können.

XIN LI Kung Fu basiert auf dem Wing Chun Kung Fu.

Die Übungen halten fit und

- dehnen und öffnen die das Herz nährenden und schützenden Energieleitbahnen.
- stimulieren wichtige Akupressurpunkte zur Regulierung des Herzkreislaufsystems.
- stärken die eigene Mitte und damit das innere Gleichgewicht.
- verbessern die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.
- schulen die Fähigkeit, schnell von Anspannung zu Entspannung wechseln zu können.
- lehren den effizienten Umgang mit Kraft, Energie und Zeit.



Kursleitung: Sabina Streiter, lic.phil., Gesundheitstrainerin seit 1991
Philosophiestudium; Dozentin für Qi Gong, Tai Chi, Kung Fu, Yoga, Meditation.

Kurskosten: CHF 315.- 10 Lektionen; Probetraining CHF 30.-

Anmeldung: Bitte schriftlich oder per Email über www.xinli-training.ch/kurse

Herzliche Grüsse Sabina Streiter