



# QI GONG IM ALLTAG

**SAMSTAG 9.00 - 12.00 UHR**

**8. MÄRZ / 5. APRIL / 7. MAI / 5. JUNI 2025**

In diesem **Einführungskurs** lernst du, wie uns unser Qi im Alltag unterstützt. Was ist Qi überhaupt? Wie können wir Qi nähren? Wie können wir es gezielt einsetzen? Wo und wie vergeuden wir es? Welche Rolle spielen unsere Gedanken dabei? Wieso exponenziert das Herz die Wirkung von Qi schon fast ins Unendliche? Wie kann uns dies in den unterschiedlichsten Alltagssituationen entscheidend begleiten?

Nebst diesen Fragen werden wir die Grundlagen der bewegten Qi Gong Übungen schrittweise erlernen. Zwischen den Kursen bleibt genügend Zeit das Gelernte zu erproben und anzuwenden. Handouts und Videolinks helfen zusätzlich.

ANISANIS AG ZENPOW, HARDSCHLOSS, SIHLFELDSTRASSE 202, 8004 ZÜRICH  
ANMELDUNG: UNTER [INFO@ANISANIS.CH](mailto:info@anisanis.ch) ODER 043 540 30 70

Die Grundlagen von Qi Gong sind einfach und effektiv. Sie anzuwenden ist ein Weg zu einem erfüllteren Leben. Wohlbefinden, Gesundheit und Freude sind oft die ersten Schätze, die einem auf diesem Weg begegnen. Obwohl die Kurstage auch einzeln buchbar sind, ist die Einführung klar als Sequenz gedacht. Kannst du an einem der Daten nicht vor Ort sein, gibt es die Möglichkeit den Inhalt in einer 1:1 Session, vor Ort oder per Zoom, vor- oder nach zu holen (gegen zusätzliche Kosten). Bitte erwähne dies bereits bei der Anmeldung.

**Kursanmeldung: bis 04.03.2025 an [info@anisanis.ch](mailto:info@anisanis.ch)**  
**Teilnehmerzahl ist auf 10 Teilnehmer beschränkt**  
**Kurskosten 4 Samstage: CHF 256**

Das Universum und das Leben sind teilweise von einfachen Gesetzmässigkeiten geprägt. Im Daoismus gehen wir davon aus, dass es kein Yin ohne Yang gibt. Steigen und sinken, weiten und zusammenziehen, geben und nehmen, ruhen und bewegen, standhaft und flexibel, etc. Wandel ist steter Begleiter. Entscheidungen und Handlungen (auch Nichtentscheidung und Nichthandeln) haben eine Wirkung auf unser Leben. Ausrichtung und Fokus haben eine Wirkung. Wir prägen mit und gleichzeitig fliessen wir mit dem grossen Ganzen. Es ist wie ein Tanz: manchmal ruhig, rhythmisch, manchmal chaotisch und turbulent - so wie das Leben eben ist. Am Ende des Kurses wirst du mehr Klarheit über die "Tanzschritte" und den Wechsel von Führen und Folgen haben. Werkzeuge, die du anwenden kannst, um mit mehr Energie mit dem Universum, deinem Alltag und Dir zu tanzen.



Flavia Geronimi: Seit mehreren Jahren im Gesundheitswesen tätig. Mein Fokus liegt auf Resilienz und Gesundheitsförderung. Bei anisanis ag zenpow, nebst meiner Tätigkeit als TCM- und Cranio-sakraltherapeutin, meine Qi Gong Erfahrung zu teilen, erfüllt mich mit Freude und Dankbarkeit.