

Tai Ji • Qi Gong • Jing Gong

Programm • Oktober - Dezember 2020

8807 Freienbach • Schwerzstrasse 6 • Eingang Rückseite • Kursleiter: Benno Paglia

DAO-COACH



MENSCH
BEWEGUNG
SINN

Kurs 160 • Montag 18.45 bis 20.00 Uhr • Daten: Okt. 12. / 19. / 26. / Nov. 2. / 9. / 16. / 23. / 30.

8 Abende • Fr. 240.–

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

TAI JI: Das Ritual nach Meister Chungliang Al Huang

• **Qi Gong: Ba Tai Ji Chih • Acht Übungen: beweglich, entspannt**

Dao Shi: Jahreszeiten Qi Gong nach Chen Xiyi

Kurs 161 • Montag 20.15 bis 21.30 Uhr • Daten: Okt. 12. / 19. / 26. / Nov. 2. / 9. / 16. / 23. / 30.

8 Abende • Fr. 240.–

Für Fortgeschrittene 2

Taiji-Fitnessstab: Yangsheng Zhang - Acht Übungen und die Form

• **Qi Gong: Zuòwèi** sitzendes Qi Gong

Dao Shi: Jahreszeiten Qi Gong nach Chen Xiyi

Kurs 162 • Dienstag 18.45 bis 20.00 Uhr • Daten: Okt. 13. / 20. / 27. / Nov. 3. / 10. / 17. / 24. / Dez. 1.

8 Abende • Fr. 240.–

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

TAI JI: Das Ritual nach Meister Chungliang Al Huang

• **Qi Gong: Ba Tai Ji Chih • Acht Übungen: beweglich, entspannt**

Dao Shi: Jahreszeiten Qi Gong nach Chen Xiyi

In allen Kursen sind integriert: Grundübungen, Atmung, Meridiane • Entspannung und Koordination. Benno Paglia - Zertifizierte Ausbildungen in Ta Ji, Qi Gong, Stilles Qi Gong und MBE®-Improvisation – Schweiz, Deutschland, China. Kurse seit über 20 Jahren. Buchautor: <LOST & FOUND. DER SINN>, Buch- und Kartenset mit 52 Kurzgeschichten & 52 Karten für Ihre Lebens-Balance. <Storytelling. Text sucht Bild>, 2013, 33 Kurzgeschichten D, F, E. • Persönlichkeits- und Stärken-Coaching mit Pferden • www.compelling.ch