

# Tai Ji • Qi Gong • Jing Gong

Programm • Kurse Okt - Nov 2021 und Jan 2022

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

DAO-COACH



MENSCH  
BEWEGUNG  
SINN

**Kurs 169 • Montag-Vormittag 08.45 bis 10.00 Uhr • Daten: Okt 4./11./18./25 Nov 2./8./15./22. 8 Morgen • Fr. 240.–\***

**Kurs 170 • Montag-Abend 18.45 bis 20.00 Uhr • Daten: Okt 4./11./18./25 Nov 2./8./15./22. 8 Abende • Fr. 240.–\***

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

**Taiji-Fitnessstab • Yangsheng Zhang acht Übungen und die Form**

- **Qi Gong** Bewegung, Koordination, innere Kreisläufe
- Dao Shi** Jahreszeiten Qi Gong nach Chen Xiyi

**Kurs 171 • Montag-Abend 20.15 bis 21.30 Uhr • Daten: Okt 4./11./18./25 Nov 2./8./15./22. 8 Abende • Fr. 240.–\***

Für Fortgeschrittene 2

**TAI JI «Die Sonne spielt mit dem Meer» Taiji-Kurzform 10 Bilder**

- **Qi Gong** Bewegung, Koordination, innere Kreisläufe
- Dao Shi** Jahreszeiten Qi Gong nach Chen Xiyi

**Kurse Januar 2022 • Daten: Januar 2022 – 10./17./24./31. Montag 4 Abende • Fr. 120.–**

**Kurs 172** 08.45 bis 10.00 Uhr • **Kurs 173** 18.45 bis 20.00 Uhr • **Kurs 174** 20.15 bis 21.30 Uhr – zusätzlich **Taiji-Fitnessstab • Yangsheng Zhang**

**In allen drei Kursen: «All You can do»** Taiji und Qi Gong in Absprache mit den Teilnehmern • dazu **Dao Shi** Jahreszeiten Qi Gong nach Chen Xiyi

- Nach der Neubeurteilung von C19 gemäss BAG von Mitte Sept. kann ich die Kurskosten von 280.– auf die früheren 240.–, bzw. wieder von 35.– auf 30.– reduzieren, es entstehen etwas weniger Raummieten. Das Schutzkonzept vom März 2021 bleibt bestehen (siehe Beilage Gruppenplan).
- Im Kurs 169 sind noch zwei Plätze frei

In allen Kursen sind integriert: Grundübungen, Atmung, Meridiane, Taiji-Fitness, Entspannung & Koordination. • 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](http://www.compelling.ch)