

Tai Ji • Qi Gong • Jing Gong

Programm • Kurse Januar - August 2022

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

DAO-COACH



MENSCH
BEWEGUNG
SINN

Kurse 172, 173, 174 Jan – Feb 2022 • Daten: Jan 10./17./31. Feb 07.

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 – dazu **Taiji Ball Teil I - nach Meisterin Lijuan Yang, YongNian**

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 Xi yi

Kurs 175 • Montag-Vormittag 08.45 bis 10.00 Uhr • Daten: Feb 21./28., März 7./21./28. April 4./11. Mai 9./16./23. 10 Morgen • Fr. 300.–

Kurs 176 • Montag-Abend 18.45 bis 20.00 Uhr • Daten: Feb 21./28., März 7./21./28. April 4./11. Mai 9./16./23. 10 Abende • Fr. 300.–

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

TAI JI: Das Ritual nach Meister Chungliang Ai Huang

• **Qi Gong** Bewegung, Meridiane, Koordination, Entspannung

Kurs 177 • Montag-Abend 20.15 bis 21.30 Uhr • Daten: Feb 21./28., März 7./21./28. April 4./11. Mai 9./16./23. 10 Abende • Fr. 300.–

Für Fortgeschrittene 2

TAI JI: Taiji Ball Teil II nach Meisterin Lijuan Yang, YongNian

• **Qi Gong** Wudang Shan Shiba Fa - Acht Wege aus den Wudang-Bergen

Kurs 178 • Sommer-Tai Ji am See 19.00 – 20.30 Uhr • nur bei schönem Wetter • Juli - August • Einladungen jeweils per SMS

Für alle Tai Ji und Qi Gong-Freunde. Für Interessentinnen und Interessenten ist das Schnuppern kostenlos. Unkostenbeitrag Fr. 10.--/Abend – Sonnenuntergang und kühle Getränke inbegriffen.

TAI JI und QI GONG Entspannung und Bewegung in der Natur • Seeanlage Freienbach

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