

Tai Ji • Qi Gong • Jing Gong

Programm • Kurse Januar - August 2023

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

DAO-COACH



MENSCH
BEWEGUNG
SINN

Jan - Feb

Kurse 182, 183, 184 Jan – Feb 2023 • Daten: Jan 16./23./30. Feb 13. /20./27.

6 Abende • Fr. 180.–

Kurs 182 08.45 bis 10.00 Uhr • Kurs 183 18.45 bis 20.00 Uhr • Der zweite Kreis nach Meister Chungliang Al Huang – Teil II Vertiefung

Kurs 184 20.15 bis 21.30 Uhr – TAI JI: Die Fächerform in 21 Teilen nach Foen Tjoeng Lie – Teil II Vertiefung

In allen drei Kursen: «All You can do» Qi Gong und Body Toning/Koordination in Absprache mit den Teilnehmern

März – April - Mai

Kurs 185 • Montag-Vormittag 08.45 bis 10.00 Uhr • Daten: März 13./20./27. April 17./24. Mai 8./15./22.

8 Morgen • Fr. 240.–

Kurs 186 • Montag-Abend 18.45 bis 20.00 Uhr • Daten: März 13./20./27. April 17./24. Mai 8./15./22.

8 Abende • Fr. 240.–

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene TAI JI: Die Sonne und das Meer • Qi Gong Bewegung, Meridiane, Koordination, Entspannung

Kurs 187 • Montag-Abend 20.15 bis 21.30 Uhr • Daten: März 13./20./27. April 17./24. Mai 8./15./22.

8 Abende • Fr. 240.–

Für Fortgeschrittene 2 Taiji Ball - Refresher nach Meisterin Lijuan Yang, YongNian • Qi Gong Wudang Shan Shiba Fa - Acht Wege aus den Wudang-Bergen

Juli – Aug.

Kurs 188 • Sommer-Tai Ji am See 19.00 – 20.30 Uhr • 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. **Neu:** bei schlechtem Wetter «Spontan-Taiji» im Kursraum – Infos per SMS

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