

# Tai Ji • Qi Gong • Jing Gong seit 1999

## Programm • Kurse Januar - August 2025

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

DAO-COACH



MENSCH  
BEWEGUNG  
SINN

Jan - Feb

**Kurse Jan – Feb 2025 • Daten: Jan 13./20./27. Feb 10. /17./24.**

**6 Morgen / Abende • Fr. 180.–**

**Kurs 201** 09.30 bis 10.45 Uhr • **Das Ritual nach Meister Chungliang Al Huang**

**Kurs 202** 19.15 bis 20.30 Uhr – **TAI JI: Teil A Taiji-Fitnessstab Yangsheng Zhang - Teil B Taiji-Ball - Refresher nach Meisterin Lijuan Yang, YongNian**

**In beiden Kursen: «All You can do» und dazu das Winter-Qi Gong nach Chen Xiyi • Body Toning • Qi Gong Meditation**

März – April – Mai

**Kurs 203 • Montag-Vormittag 09.30 bis 10.45 Uhr • Daten: März 10./17./24. April 7./14./28. Mai 12./26.**

**8 Morgen • Fr. 240.–**

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene **TAI JI: Der erste Kreis nach Meister Chungliang Al Huang • Qi Gong** Wudang Ba Duan Jin, Meridiane, Koordination

**Kurs 204 • Montag-Abend 19.15 bis 20.30 Uhr • Daten: März 10./17./24. April 7./14./28. Mai 12./26.**

**8 Abende • Fr. 240.–**

Für Fortgeschrittene 2 **Taiji Refresher Fächerform 21 nach Foen Tjoeng Lie • Qi Gong** Wudang Shan Shiba Fa - Acht Wege aus den Wudang-Bergen

Juli – Aug.-Sep

**Kurs 205 • Sommer-Tai Ji am See 19.00 – 20.30 Uhr • Juli – August - September • 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 25 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)