

Tai Ji • Qi Gong • Jing Gong

Programm • Kurse Juli - Dez 2023

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

DAO-COACH



MENSCH
BEWEGUNG
SINN

Juli – Aug-
Sep

Kurs 188 • Spontanes Sommer-Tai Ji am See oder im Kursraum 19.00 – 20.30 Uhr • Juli – August - Sep • 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, Kostenbeitrag 20.--**

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

Okt – Nov -
Dez

Kurs 189 • Montag-Vormittag 08.45 bis 10.00 Uhr • Daten: Okt 9./16./23./30. Nov 6./20./27. Dez 4. 8 Morgen • Fr. 240.–

Für Neueinsteiger & Fortgeschrittene **TAI JI: Wudang Shan Shiba Fa** - Acht Wege aus den Wudang-Bergen **Winter-Qi Gong** nach Chen Xiyi

Kurs 190 • Montag-Abend 18.45 bis 20.00 Uhr • Daten: Okt 9./16./23./30. Nov 6./20./27. Dez 4. 8 Abende • Fr. 240.–

Für Neueinsteiger & Fortgeschrittene **TAI JI: Wudang Shan Shiba Fa** - Acht Wege aus den Wudang-Bergen. **Winter-Qi Gong** nach Chen Xiyi

Kurs 191 • Montag-Abend 2 20.15 bis 21.30 Uhr • Daten: Okt 9./16./23./30. Nov 6./20./27. Dez 4. 8 Abende • Fr. 240.–

Für Fortgeschrittene 2 **Taiji-Fitnessstab: Yangsheng Zhang** – Kurzform **Winter-Qi Gong** nach Chen Xiyi

In allen Kursen: Qi Gong-Programme Meridiane, Dehnung, Koordination, Entspannung und **Neu: Body Toning**

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