

Tai Ji • Qi Gong • Jing Gong

Programm • Kurse Juli - Dez 2024 seit 1999

1

8807 Freienbach • Schwerzstrasse 6 • Eingang Rückseite • Kursleiter: Benno Paglia
Zertifizierte Ausbildungen in Ta Ji, Qi Gong, Stilles Qi Gong – Schweiz, Deutschland, China

DAO-COACH



MENSCH
BEWEGUNG
SINN

Juli – Aug-Sep

Kurs 198 • Spontanes Sommer-Tai Ji am See (evtl. 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 199 • Montag-Vormittag 08.45 bis 10.00 Uhr • **Daten: Okt 7./14./21. /28. Nov 4./18./25. Dez. 2.** **8 Morgen • Fr. 240.–**

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

TAI JI: Die Sonne und das Meer Kurzform in acht Teilen bei entspannender Musik

Qi Gong Body-Toning, Meridiane, Koordination, Entspannung und dazu **Winter-Qi Gong** nach Chen Xiyi

Okt-Nov-Dez

Kurs 200 • Montag-Abend 19.15 bis 20.30 Uhr • **Daten: Okt 7./14./21. /28. Nov 4./18./25. Dez. 2.** **8 Abende • Fr. 240.–**

Für Fortgeschrittene 2

Taiji Teil A • Refresher Fächerform in 21 Teilen nach Foen Tjoeng Lie - Vertiefungen Koordination, Balance, Rhythmisierung

Taiji Teil B • Remember Taiji Ball nach Meisterin Lijuan Yang, YongNian

Qi Gong Wudang Shan Shiba Fa - Acht Wege aus den Wudang-Bergen, und dazu **Winter-Qi Gong** nach Chen Xiyi

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