

Tai Ji • Qi Gong • Jing Gong

Programm • Spezialkurse April - Juni 2021

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

DAO-COACH



MENSCH
BEWEGUNG
SINN

Kurs 163 • Montag 18.45 bis 20.00 Uhr • Daten: April 12./19./26. Mai 03./10./17./31. Juni 07. 8 Abende • Fr. 280.–*

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

TAI JI: Die Kreise nach Meister Chungliang Al Huang • **Qi Gong: Wudang Shan Shiba Fa – «Die 18 Wege des Wudang»**

Kurs 164 • Montag 20.15 bis 21.30 Uhr • Daten: April 12./19./26. Mai 03./10./17./31. Juni 07. 8 Abende • Fr. 280.–*

Für Fortgeschrittene 2

TAI JI: Das Ritual nach Meister Chungliang Al Huang • **Qi Gong: Ba Tai Ji Chih • Acht Übungen: beweglich, entspannt**

Kurs 165 • Dienstag 08.30 bis 09.45 Uhr • Daten: April 6./13./27. Mai 04./11./18. Juni 01./08. 8 Morgen • Fr. 280.–*

Kurs 166 • Dienstag 10.00 bis 11.15 Uhr • Daten: April 6./13./27. Mai 04./11./18. Juni 01./08. 8 Morgen • Fr. 280.–*

Kurs 167 • Dienstag 18.45 bis 20.00 Uhr • Daten: April 6./13./27. Mai 04./11./18. Juni 01./08. 8 Abende • Fr. 280.–*

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

TAI JI: Die Kreise nach Meister Chungliang Al Huang • **Qi Gong: Wudang Shan Shiba Fa – «Die 18 Wege des Wudang»**

*Aufgrund der COVID-19-Anpassungen mit Kleingruppen entstehen zusätzliche Kurse und Raummieten. Durch die zahlreichen Anmeldungen ist die Erhöhung der Kurskosten jedoch minim – sie steigen vorübergehend von 30.-- auf 35.– pro Abend. COVID-19-Auswirkungen werden laufend neu beurteilt. 30. März 21

In allen Kursen sind integriert: Grundübungen, Atmung, Meridiane, Taiji-Fitness, Entspannung & Koordination. • Zertifizierte Ausbildungen in Tai 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