

# Tai Ji • Qi Gong • Jing Gong seit 1999

## Programm • Kurse Januar - August 2024

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

DAO-COACH



MENSCH  
BEWEGUNG  
SINN

Jan - Feb

**Kurse 192, 193, 194 Jan – Feb 2024 • Daten: Jan 15./22./29. Feb 12. /19./26. 6 Morgen / Abende • Fr. 180.–**

**Kurs 192** 08.45 bis 10.00 Uhr • **Kurs 193** 18.45 bis 20.00 Uhr • **Das Ritual nach Meister Chungliang Ai Huang**

**Kurs 194** 20.15 bis 21.30 Uhr – **TAI JI: Teil A Taiji-Fitnessstab Yangsheng Zhang - Vertiefung**      **Teil B Short Refresher Fächerform 21 nach Foen Tjoeng Lie**

**In allen drei Kursen: «All You can do» Winter-Qi Gong nach Chen Xiyi • Body Toning / Qi Gong Meditation**

März – April - Mai

**Kurs 195 • Montag-Vormittag 08.45 bis 10.00 Uhr • Daten: März 11./18./25. April 8./15./29. Mai 13./27. 8 Morgen • Fr. 240.–**

**Kurs 196 • Montag-Abend 18.45 bis 20.00 Uhr • Daten: März 11./18./25. April 8./15./29. Mai 13./27. 8 Abende • Fr. 240.–**

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene **TAI JI: Taiji-Fitnessstab: Yangsheng Zhang • Qi Gong** Wudang Ba Duan Jin, Meridiane, Koordination, Entspannung

**Kurs 197 • Montag-Abend 20.15 bis 21.30 Uhr • Daten: März 11./18./25. April 8./15./29. Mai 13./27. 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 198 • 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](http://www.compelling.ch)