

Jahreskurs Taiji und Qigong

Oktober 2020 – Juli 2021

1 Samstag pro Monat von 9.30 – 13.00



- Einwärmen
- Taiji Basisübungen
- Meridian Qigong
- Tuishou (Push Hands, schiebende Hände, Partnerübungen)

Der Kurs ist offen für alle, die das Taiji und Qigong in den Alltag integrieren möchten und zwischen den Kurstagen selbstständig üben, für Frau und Mann, für Jung und Alt, für Anfängende, Wiedereinsteigende und Erfahrene.

Verpasste Samstage können als Privatlektion vor- oder nachgeholt werden.

Daten: 24.10./21.11./19.12./16.1.21/20.2./20.3./17.4./15.5./12.6./10.7.

Zeit: 9.30 -13.00 (2x1/4h Pause)

Ort: Obfalken 2, Ebikon
www.obfalken2.ch

Kosten: Fr. 600.-

Information, Maria Hochstrasser
Anmeldung: 041 420 69 78
079 328 80 82
info@taijiundqigong.ch
www.taijiundqigong.ch