

Tai Ji / Qi Gong

Chinesische Bewegungskunst

In Affoltern a.A. Werkstr.1

Einführungsseminar

10. Januar bis 27. März 2012

jeweils Dienstagabend 20.00 – 21.15 Uhr

10 mal

Lebenskraft Gelassenheit Freude

Dieses Seminar bietet allen Interessierten einen Einblick in das Tai Ji, Qi Gong und Wutan. An 10 Abenden (ohne 21.2. & 28.2. 12) werden grundlegende Prinzipien der chinesischen Bewegungskunst und Gesundheitsübungen vermittelt.

Wir beschäftigen uns vor allem mit den **Grundlagen des Tai Ji** und dem **Lohan Qi Gong** nach Dr. Pang Wu Zi.

Weitere Schwerpunkte: Erarbeiten von Bewegungs- und Haltungsgrundlagen, Entdecken und Verstärken des Qi (Lebensenergie), Übungen für das Körperbewusstsein, Meditation und Dehnungsübungen.



Kosten: 300.- Franken

Kursleiter: Bhavito Jansch

Anmeldung und Auskunft

Shindo Schule für Tai Ji und Kampfkunst, B. Jansch

Werkstrasse 1, 8910 Affoltern a./A. shindo@datazug.ch, www.shindo.ch

Tel. 078/755 84 68