



QI GONG

Training in Affoltern a. A.

jeden Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Lebenskraft Gelassenheit Freude

Dieses Seminar bietet Menschen jedem Alter ein Training in den chinesischen Gesundheitsübungen. Ähnlich wie im indischen Joga, bietet Qi Gong und Tai Ji eine meditative Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. An diesen Vormittagen werden grundlegende Prinzipien von Atmung und Körperdehnungen vermittelt.

Schritt für Schritt werden Sie in die Form des **Lohan Qi Gong** nach Dr. Pang Wu Zi, den **8 Brocate - Qi Gong** und **Tai Ji** nach Ai Huang eingeführt.

Weitere Schwerpunkte sind: Erarbeiten von Bewegungs- und Haltungsgrundlagen, Entdecken und Verstärkung des Qi (Lebensenergie), Übungen für das Körperbewusstsein. Bei Interesse können weiterführende Abendkurse in Tai Ji, Wutan Kung Fu und Waffentraining besucht werden.

Kursdauer: **20. April bis 13. Juli 2010.**

Kosten; **260.—** (13 Lektionen à 20 Franken)

Kursleitung: **Jutta Staub**

Durch den modularen Aufbau ist ein Einsteigen jederzeit möglich

Anmeldung und Auskunft:

SHINDO Schule für Tai Ji und Kampfkunst

B. Jansch

Werkstrasse 1 8910 Affoltern a/A

www.shindo.ch

Tel.078/755 84 68