

Tai Ji / Qi Gong

Chinesische Bewegungskunst

In Affoltern a.A. Werkstr.1

Einführungsseminar

5. April bis 14. Juni 2011

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 26.4.) 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