

Tai Chi / Qi Gong

Kursprogramm 2026



Do 08. Jan.	Erstes Tai Chi Training 2026
Mi 07. / 14. / 21. Jan.	Zentrieren (geerdet und verwurzelt ins neue Jahr)
Di. 27. Jan / 03. Feb.	Dienstag Spezialtraining: Push Hands (20.30-21.30 Uhr)
Mi 28. Jan. / 04. / 11. Feb.	Gong Fa (zentrieren, verbinden, Energie tanken)
Di. 24. Feb / 03. März	Dienstag Spezialtraining: Tai Chi Schwertform (20.30-21.30 Uhr)
Mi 25. Februar / 04. / 11. März	Frühlingsübungen (erwachen, reinigen, stärken)
Mi 18. / 25. März	8 Brokat Übungen (Körper harmonisieren und stärken)
Mi 22. / 29. April / 06. Mai	9 Dao Yin Übungen (Halte- und Dehnübungen)
Fr 08. Mai	Hauptprobe für die Jubiläumsvorführung (Abend)
Sa 09. Mai	Jubiläumsvorführung, Turmatt Stans (ab spätem Nachmittag)
Mi 13. / 20. / 27. Mai	Spiel der 5 Tiere (Kräfte & Stärken der Tiere nutzen)
Mi 10. / 17. / 24. Juni	Sommerübungen (Hitze kühlen, Herz beruhigen)
Do 02. Juli	Letztes Tai Chi Training vor Sommerpause
Do 20. August	Erstes Tai Chi Training nach Sommerpause
Mi 19. / 26. Aug.	Grundübungen (Körper, Atem, Aufmerksamkeit)
Mi 02. / 09. Sept.	Herbstübungen (Loslassen, Immunsystem, Lunge)
Mi 30. Sept. / 07. Okt.	Kranich-Übungen (Lunge kräftigen und erweitern)
Mi 14. / 21. / 28. Okt.	Qi Gong und Buteyko-Atemtherapie
Mi 04. / 11. / 18. Nov.	Winterübungen (zentrieren & Grundenergie stärken)
Mi 25. Nov / 02. Dez.	Stilles Qi Gong (aus der Ruhe Kraft schöpfen)
Do 10. Dez.	Letztes Tai Chi Training
Fr 18. Dez.	Interregionale Jahresabschlussfeier KUSHIDO Schweiz

Für das **Dienstag-Spezialtraining** besteht jeweils ein aktuelles Halbjahresprogramm. Hier sind erst die Programmmpunkte für das erste Halbjahr vermerkt, welche auch für Tai Chi/Qi Gong Schüler interessant sein können. Bitte auf separatem Programm weitere Details entnehmen.

Kurskosten:

Mittwochs Qi Gong 08.00-09.00 Uhr 2er Block 60.- / 3er Block: 80.- oder Halb- / Jahresabo

Änderungen vorbehalten