

# Tai Chi / Qi Gong Kursprogramm 2019



Di 08. Jan.	erstes Training
Mi 09./16./23 Jan.	Zentrieren (geerdet und verwurzelt ins neue Jahr)
Mi 30. Jan./06./13./20. Feb.	Spiel der 5 Tiere (Kräfte & Stärken der Tiere nutzen)
Mi 13./20./27. März	Frühlingsübungen (erwachen, reinigen, stärken)
So 24./31. März	Qi Gong - Grundkurs (Wie & wieso funktioniert Qi Gong?)
Mi 03./10./17. April	8 Brokat Übungen (Körper harmonisieren und stärken)
Mi 08./15./22. Mai	9 Dao Yin Übungen (Halte- und Dehnübungen)
Mi 29. Mai/05./12. Juni	Stilles Qi Gong (aus der Ruhe Kraft schöpfen)
Mi 19./26. Juni/ 03. Juli	Sommerübungen (Hitze kühlen, Herz beruhigen)
Do 04. Juli	Letztes Tai Chi Training vor Sommerpause
Di 20. August	Erstes Tai Chi Training nach Sommerpause
Mi 21./28. Aug./04. Sept.	Grundübungen (Körper, Atem, Aufmerksamkeit)
Mi 11./18./25. Sept.	Herbstübungen (Loslassen, Immunsystem, Lunge)
Mi 16./23./30. Okt.	Kranich Übungen (Lunge kräftigen und erweitern)
So 10./17. Nov.	Qi Gong - Körper regulieren (Wie & was verändert sich durch spezielle Körperhaltungen oder -bewegungen?)
Mi 06./13./20. Nov.	Winterübungen (zentrieren & Grundenergie stärken)
Mi 27. Nov./04. Dez.	Stilles Qi Gong (aus der Ruhe Kraft schöpfen)
Di 10. Dez.	Letztes Training
Fr 13. Dez.	Interregionale Jahresabschlussfeier KUSHIDO Schweiz

## Kurskosten:

Öffentliche Qi Gong Kurshalbtage  
Weitere Informationen dazu:

140.- (KUSHIDO Mitglieder: 90.-), inkl. Znüni und Skript  
[www.tcm-shiatsu-praxis.ch/qigong-kurse/](http://www.tcm-shiatsu-praxis.ch/qigong-kurse/)

Mittwochs Qi Gong 10.00-11.00 Uhr

2er Block: 60.- / 3er Block: 80.- / 4er Block: 100.-  
Halbjahres-Abo: 350.- / Jahres-Abo: 650.-

*Änderungen vorbehalten*