

# T'ai Ji – Qigong

## in Hinwil

*Wer ständig glücklich sein möchte,  
muss sich oft verändern.*

*Konfuzius*

**T'ai Ji** mit seinen längeren Abfolgen ist eine Bewegungskunst, ein Seinszustand, der alle Bereiche des Menschseins zu umfassen vermag. Wenn wir in der Mitte ruhend vollkommen präsent sind, wird der Geist allmählich leer, wach und spiegelklar.

**Qigong** zielt mit seinen einfachen, meditativen Übungssequenzen mehr auf die Arbeit mit der inneren Energie. Ist der Körper entspannt und durchlässig, kann das Qi, unsere Lebenskraft, frei zirkulieren.

Der Einstieg ist jederzeit möglich - mit und ohne Vorkenntnisse.

Inhalte	Kursort
5 Elemente	Yoga Martina Keller, Hiwi-Märt,
1. bis 5. Kreis	Gossauerstrasse 14, 8340 Hinwil
Diverse Qigong-Formen	siehe <a href="http://www.martinakeller.ch">www.martinakeller.ch</a>

Kurszeiten	Investition/ Benefits
<u>Kurs 1:</u> Montag, 20.15-21.15 Uhr	Kurs 1: CHF 300.00
26. Jan, 2./9./16./23. Feb, 2./9./16./23./	Kurs 2: CHF 300.00
30. März, 20./27. April 2026 (12x)	
<u>Kurs 2:</u> Mittwoch, 17.40-18.40 Uhr	Mindestteilnehmerzahl 4 Personen
28. Jan, 4./11./18./25. Feb, 4./11./18./	Vor-/Nachholen möglich
25. März, 1./22./29. April 2026 (12x)	Halbes Kurs-Abo buchbar

Info/ Anmeldung
Claudia Schadl hat die 4-jährige T'ai Ji- und Qigong-Ausbildung der T'ai Ji Do-Schule von Annette Kaiser absolviert und unterrichtet seit 1999.

079 502 26 61 / [claudia.schadl@bluewin.ch](mailto:claudia.schadl@bluewin.ch) / [www.claudiaschadl.ch](http://www.claudiaschadl.ch)