

# T'ai Ji – Qigong

## in Hinwil

*Das 21. Jahrhundert wird spirituell sein -  
oder es wird nicht sein.*

*André Malraux*

**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

5 Elemente  
1. bis 5. Kreis  
Diverse Qigong-Formen

### Kursort

Studio Yoga & Energie, Hiwi-Märt,  
Gossauerstrasse 14, 8340 Hinwil  
siehe [www.ursuladorer.ch](http://www.ursuladorer.ch)

### Kurszeiten

Kurs 1: Montag, 20.15-21.15 Uhr  
13./27. Mai, 3./10./17./24. Juni,  
1./8. Juli 2024 (8x)

Kurs 2: Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr  
15./22./29. Mai, 5./12. Juni,  
3./10. Juli 2024 (7x)

### Investition/Benefits

Kurs 1: CHF 200.00  
Kurs 2: CHF 175.00

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen  
Vor-/Nachholen möglich  
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)