

T'ai Ji – Qigong

in Hinwil

*Was wir sehen, hängt davon ab,
worauf zu achten wir gelernt haben.*

Leonid Leonidow

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

Yoga Martina Keller, Hiwi-Märt,
Gossauerstrasse 14, 8340 Hinwil
siehe www.martinakeller.ch

Kurszeiten

Kurs 1: Montag, 20.15-21.15 Uhr
13./20./27. Jan, 3./24. Feb, 3./10./17./
24./31. März, 7./28. April 2025 (12x)

Kurs 2: Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr
15./22./29. Jan, 5./26. Feb, 5./12./19./
26. März, 2./9./30. April 2025 (12x)

Investition/Benefits

Kurs 1: CHF 300.00
Kurs 2: CHF 300.00

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 / www.claudiaschadl.ch