

T'ai Ji – Qigong

in Hinwil

*Der Schnee fällt,
jede Flocke an ihren Platz.*

Zen-Zitat

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 1. bis 5. Kreis Diverse Qigong-Formen	Yoga Martina Keller, Hiwi-Märt, Gossauerstrasse 14, 8340 Hinwil siehe www.martinakeller.ch

Kurszeiten	Investition/Benefits
<u>Kurs 1:</u> Montag, 20.15-21.15 Uhr 31. Aug, 7./14./21./28. Sep, 26. Okt, 2./ 9./16./23./30. Nov, 7./14. Dez 2026 (13x)	Kurs 1: CHF 325.00 Kurs 2: CHF 325.00
<u>Kurs 2:</u> Mittwoch, 17.40-18.40 Uhr 2./9./16./23. Sep, 21./28. Okt, 4./11./ 18./25. Nov. 2./9./16. Dez 2026 (13x)	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