

T'ai Ji – Qigong

in Hinwil

*Schöne Tage kommen nicht zu dir.
Du musst auf sie zugehen.*

Rumi

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

Kurszeiten

Kurs 1: Montag, 20.15-21.15 Uhr
15./22./29. Jan, 5./19./26. Feb, 11./18./
25. März, 8./15./22. April 2024 (12x)

Investition/Benefits

Kurs 1: CHF 300.00
Kurs 2: CHF 300.00

Kurs 2: Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr
17./24./31. Jan, 7./21./28. Feb, 13./20./
27. März, 10./17./24. April 2024 (12x)

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