

YANG SHENG – Das Leben nähren

Qi Gong • Taiji Quan • Dao-Praxis

KURSE IM ERSTEN HALBJAHR 2023

- Einführung in das Yang-Stil-Taiji Quan der Master Ding Academy

Inhalt: Qi Gong (Stehübung, Aufwärm-, Lockerungs- und Atemübungen) — John Ding-Foundation Form — Yang-Stil-8er-Form — Partnerübungen (Tests, Push-hands, 4 Grundtechniken) — Schwertübungen

Daten: SO 22.1. / SO 19.2. / SA 18.3. / SO 23.4. / SO 7.5. / SO 11.6. / nach Absprache evtl. noch SA 8.7.23

Zeiten: 10.00-12.30 Uhr

Ort: Frauenfeld, Allmendweg 31 (Yoga-Raum Fa. Roost, 2. OG); bei schönem Wetter im Murgauen-Park

Kosten: SFR 207.50 für 6 x 2.5 Std.

- Das Qi bewegen, die Stille erlangen

Inhalt: Für jedes Treffen wird ein zur jeweiligen Jahreszeit passendes Programm aus gymnastischen Qi Gong-Übungen und den klassischen Übungen des daoistischen Stillen Qi Gong zusammengestellt.

Daten: SO 19.2. / SA 18.3. / SO 23.4. / SO 11.6.23

Zeiten: 14.15-16.15 Uhr

Ort: Frauenfeld, Allmendweg 31 (Yoga-Raum Fa. Roost, 2. OG)

Kosten: jeweils SFR 35.- in bar für 2.0 Std.