

# Tai Ji • Qi Gong • Jing Gong Programm • Jan 2018 - August 2018

In Wollerau • Sportzentrum Erlenmoos • Raum Bachtobel • Kursleiter: Benno Paglia

Montagabend

DAO-COACH  MENSCH  
BEWEGUNG  
SINN

**Kurse Januar 2018 • Daten: Januar 8. / 15. / 22. / 29.**

**4 Abende • Fr. 90.--**

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene - 18.45 bis 20.00 Uhr

F2 Fortgeschrittene 2 - 20.15 bis 21.30 Uhr

**Kurs 142 TAI JI: Das Ritual nach Chungliang Al Huang**

**Kurs 143 TAI JI & Qi Gong: Yangsheng Zhang**

**Qi Gong: Entspannung, Koordination, Beweglichkeit**

**Taiji-Fitnessstab • Acht Grundübungen und die Form**

**Spezialkurs 26. Februar • für bisherige Teilnehmerinnen und Teilnehmer • Montagabend 19.00 – 21.15**

**Fr. 50.--**

**Kurs 144 TAI JI: Die Form nach Cheng Man Ching Teil I und II** Fresh up und Vertiefung

**Kurse März bis Juni 2018 • Daten: März 5., 19. / April 9., 23., / Mai 14., 28. / Juni 4., 11.**

**8 Abende • Fr. 190.--**

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene - 18.45 bis 20.00 Uhr

F2 Fortgeschrittene 2 - 20.15 bis 21.30 Uhr

**Kurs 145 TAI JI: der zweite Kreis nach Chungliang Al Huang**

**Kurs 146 Taiji-Ball – Form 18 nach Meisterin Lijuan Yang**

**Qi Gong: Die Fünf Elemente**

**Qi Gong: Tai Chi Chhi**

**Sommer-Tai Ji am See 19.00 – 20.30 Uhr • bei schönem Wetter • Juli - August • Einladungen per SMS • Seeanlage Freienbach**

Für alle Tai Ji und Qi Gong-Freunde. Für Interessentinnen und Interessenten ist das Schnuppern kostenlos. Unkostenbeitrag Fr. 10.--/Abend – Sonnenuntergang und Mineralwasser inkl.

**Kurs 147 TAI JI und QI GONG** Entspannung und Bewegung in der Natur • Seeanlage Freienbach • 19.00 bis 20.30 Uhr

In allen Kursen sind integriert: Grundübungen, Atmung, Meridiane • Entspannung und Koordination. Benno Paglia - zertifizierte Ausbildungen in Ta Ji, Qi Gong, Stilles Qi Gong und MBE®-Improvisation. Er praktiziert Tai Ji seit über 20 Jahren, Kurse seit 1995. Buchautor: LOST & FOUND. DER SINN, Buch- und Kartenset mit 52 Geschichten & Karten für Ihre Lebens-Balance. <Storytelling. Text sucht Bild>, 2013, 33 Geschichten, sieben in Französisch und Englisch. **Neu:** Coaching mit Pferden • [www.compelling.ch](http://www.compelling.ch)