

Shaolin QiGong & Tai Chi in der HLW Hermagor

Die Bewegungsmethode der Shaolin Mönche für Ihren Alltag

Shaolin QiGong bzw. Shaolin Tai Chi sind sehr sanfte Bewegungsmethoden die Ihre Energien wieder zum Fließen bringt. Es lockert harte Muskeln und kräftigt weiche. Es fördert die Durchblutung, regt den Geist an und führt zu mehr innerer Ruhe. Die angebotenen Übungsreihen können bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Die Übungen werden im Stehen durchgeführt (davon ausgenommen ist der Kurs „Ba Jin – Dehnübungen“) und an das Können und Vermögen der Teilnehmer angepasst.

Wo: HLW Hermagor

Wann: Ab **09.01.2018 - jeweils dienstags**
Kurs Tai Chi, Fortgeschritten, 18:15 – 19:15 Uhr
Kurs Ba Jin, Dehnübungen, 19:30 – 20:30 Uhr
Kurs Tai Chi, Anfänger **kurz**, 20:30 – 21:00 Uhr

Die Kurse laufen über **8 Einheiten** bis 13.03.2018. Folgende Termine sind frei: 23.01.18, 13.02.18. Der Kurs Tai Chi, Anfänger **kurz** kann ausschließlich zum Kurs Ba Jin, Dehnübungen dazu gebucht werden.

Ab **11.01.2018 - jeweils donnerstags**
Kurs QiGong, Senioren, 17:00 – 18:00 Uhr

Der Kurs läuft über **7 Einheiten** bis 22.03.2018. Folgende Termine sind frei: 18.01.18, 15.02.18, 22.02.18, 15.03.18

Ab **25.01.2018 - jeweils donnerstags**
Kurs Tai Chi, Anfänger, 18:15 – 19:15 Uhr

Der Kurs läuft über **6 Einheiten** bis 22.03.2018. Folgende Termine sind frei: 15.02.18, 22.02.18, 15.03.18

Kursbeitrag: Kurs Tai Chi - Fortgeschritten: **80,- Euro** oder **15,- Euro** je Einheit
Kurs Ba Jin - Dehnübungen: **80,- Euro** oder **15,- Euro** je Einheit
Kurs Tai Chi – Anfänger **kurz**: **40,- Euro** oder **7,- Euro** je Einheit
Kurs QiGong - Senioren: **70,- Euro** oder **15,- Euro** je Einheit
Kurs Tai Chi - Anfänger: **60,- Euro** oder **15,- Euro** je Einheit

Anmeldung: Anmeldung telefonisch unter 0650 / 44 065 13.

Mitzubringen: Neugier und Freude an der Bewegung, bequeme Trainingskleidung, Trainingsmatte oder Socken.

Ich freue mich auf Dein/Ihr Kommen!
Claudia Brandner



Anmeldeformalitäten: Die Bezahlung des Kursbeitrages erfolgt nach der ersten Einheit. Eine Übertragung des Kursbeitrages auf eine andere Person bzw. einen anderen Kurs ist nicht möglich ebenso eine Erstattung des Betrages bei Nichtinanspruchnahme einer Kurseinheit. Bitte nehmen Sie den genauen Betrag mit.

Hinweis: Grundsätzlich ist Shaolin QiGong für gesunde Menschen geeignet. Bei körperlichen Beschwerden ist die Eignung durch einen Arzt abzuklären. Ausschlussgründe sind akute Gelenks-, Knochen- und Bandscheibenprobleme, schwere Herz- und Lungenkrankheiten, Epilepsie und psychische und psychosomatische Erkrankungen.