

# Tai Chi / Qi Gong

## Kursprogramm 2024



Di 09. <b>Jan.</b>	Erstes Tai Chi Training 2023
Mi 10./17./24. <b>Jan.</b>	Zentrieren (geerdet und verwurzelt ins neue Jahr)
Mi 31. <b>Jan.</b> /07./21. <b>Feb.</b>	8 Brokat Übungen (Körper harmonisieren und stärken)
Mi 28. <b>Feb.</b> /06./13. <b>März</b>	Frühlingsübungen (erwachen, reinigen, stärken)
05. + 07. <b>März</b>	Tai Chi Spezialtrainings: 24 Form-Anwendungen
Mi 20./27 <b>März</b> / 10. <b>April</b>	Gong Fa (zentrieren, verbinden, Energie tanken)
Mi 17./24. <b>April</b> /01. <b>Mai</b>	9 Dao Yin Übungen (Halte- und Dehnübungen)
Mi 08./15. <b>Mai</b> / 05. <b>Juni</b>	Spiel der 5 Tiere (Kräfte & Stärken der Tiere nutzen)
Mi 12./19./26. <b>Juni</b>	Sommerübungen (Hitze kühlen, Herz beruhigen)
25. <b>Juni</b>	Kein Tai Chi Training (Spezialtraining im Karate)
Do 04. <b>Juli</b>	Letztes Tai Chi Training vor Sommerpause
Di 20. <b>August</b>	Erstes Tai Chi Training nach Sommerpause
Mi 21./28. <b>Aug.</b>	Grundübungen (Körper, Atem, Aufmerksamkeit)
Mi 04./11./18. <b>Sept.</b>	Herbstübungen (Loslassen, Immunsystem, Lunge)
Mi 25. <b>Sept.</b> /02./09. <b>Okt.</b>	Kranich Übungen (Lunge kräftigen und erweitern)
Mi 30. <b>Okt.</b> /06./13. <b>Nov.</b>	Winterübungen (zentrieren & Grundenergie stärken)
Mi 20./27. <b>Nov</b> / 04. <b>Dez.</b>	Stilles Qi Gong (aus der Ruhe Kraft schöpfen)
Di 10. <b>Dez.</b>	Letztes Training
Fr 13. <b>Dez.</b>	Interregionale Jahresabschlussfeier KUSHIDO Schweiz

### Kurskosten:

Mittwochs Qi Gong 08.00-09.00 Uhr    2er Block 60.-/ 3er Block: 80.- oder Halb- / Jahresabo

*Änderungen vorbehalten*