

# Tai Chi / Qi Gong Kursprogramm 2023



Do 05. <b>Jan.</b>	Erstes Tai Chi Training 2023
Mi 11./18./25. <b>Jan.</b>	Zentrieren (geerdet und verwurzelt ins neue Jahr)
Mo 30. <b>Jan.</b> + 06. <b>Feb.</b>	Push Hands Spezialtraining 19.15-20.45 Uhr (für alle)
Do 02. <b>Feb.</b>	Kein Tai Chi Training (Kinoabend von Thai-Kick-Box)
Fr 03. <b>Feb.</b>	Kinoabend im Dojo Stansstad (für alle)
Mi 01./08./15. <b>Feb.</b>	8 Brokat Übungen (Körper harmonisieren und stärken)
Mi 08./15./22. <b>März</b>	Frühlingsübungen (erwachen, reinigen, stärken)
Mi 29. <b>März</b> / 05./26. <b>April</b>	Gong Fa (zentrieren, verbinden, Energie tanken)
Di 02./09. <b>Mai</b>	Qi Gong Atem Kurs 19.15-21.15 Uhr (kein normales Training)
Mi 03./10./17. <b>Mai</b>	9 Dao Yin Übungen (Halte- und Dehnübungen)
Mi 24./31. <b>Mai</b> / 07. <b>Juni</b>	Spiel der 5 Tiere (Kräfte & Stärken der Tiere nutzen)
Mi 14./21./28. <b>Juni</b>	Sommerübungen (Hitze kühlen, Herz beruhigen)
Mi 28. <b>Juni</b>	Letztes Qi Gong Training vor Sommerpause
Do 06. <b>Juli</b>	Letztes Tai Chi Training vor Sommerpause
Di 22. <b>August</b>	Erstes Tai Chi Training nach Sommerpause
Mi 23./30. <b>Aug.</b>	Grundübungen (Körper, Atem, Aufmerksamkeit)
Mi 06./13./20. <b>Sept.</b>	Herbstübungen (Loslassen, Immunsystem, Lunge)
Mi 11./18./25. <b>Okt.</b>	Kranich Übungen (Lunge kräftigen und erweitern)
Mi 08./15./22. <b>Nov.</b>	Winterübungen (zentrieren & Grundenergie stärken)
Mi 29. <b>Nov</b> / 06. <b>Dez.</b>	Stilles Qi Gong (aus der Ruhe Kraft schöpfen)
Mi 06. <b>Dez.</b>	Letztes Qi Gong Training vor Winterpause
Di 12. <b>Dez.</b>	Letztes Training
Fr 15. <b>Dez.</b>	Interregionale Jahresabschlussfeier KUSHIDO Schweiz

## Kurskosten:

Montag 19.15-20.45 Uhr	Push Hands Spezialtraining (gratis)
Öffentlicher Qi Gong Abendkurs	100.- (KUSHIDO Mitglieder: 30.-), inkl. Skript
Mittwochs Qi Gong 08.00-09.00 Uhr	2er Block 60.-/ 3er Block: 80.- oder Halb- / Jahresabo

Änderungen vorbehalten