

Tai Chi / Qi Gong Kursprogramm 2025



Do 09. Jan.	Erstes Tai Chi Training 2025
Di 07. / 14. Jan	Dienstag Spezialtraining: Tai Chi 24er Form Anwendungen (20.30-21.30 Uhr)
Mi 08. / 15. / 22. Jan.	Zentrieren (geerdet und verwurzelt ins neue Jahr)
Di 21. / 28. Jan	Dienstag Spezialtraining: Push Hands (20.30-21.30 Uhr)
Mi 29. Jan. / 05. / 12. Feb.	8 Brokat Übungen (Körper harmonisieren und stärken)
Di 04. / 11. / 18. Feb	Dienstag Spezialtraining: Öffentlicher Selbstverteidigungskurs (Mitglieder gratis) (20.15-21.30 Uhr)
Mi 19. Feb. / 05. / 12. März	Frühlingsübungen (erwachen, reinigen, stärken)
Mi 26. März / 02. / 09. April	Gong Fa (zentrieren, verbinden, Energie tanken)
Di 01. / 08. / 15. April	Dienstag Spezialtraining: öffentlicher Qi Gong-/Buteyko-Atemkurs – Atme dich gesund (Mitglieder gratis) (20.30-21.30 Uhr)
Mi 16. / 30. April / 07. Mai	9 Dao Yin Übungen (Halte- und Dehnübungen)
Mi 14. / 21. / 28. Mai	Spiel der 5 Tiere (Kräfte & Stärken der Tiere nutzen)
Di 27. Mai / 03. / 10. Juni	Dienstag Spezialtraining: 5 Elemente Gun Form (20.30-21.30 Uhr)
Mi 11. / 18. / 25. Juni	Sommerübungen (Hitze kühlen, Herz beruhigen)
Di 01. Juli	Letztes Tai Chi Training vor Sommerpause
Di 19. August	Erstes Tai Chi Training nach Sommerpause
Mi 20./27. Aug.	Grundübungen (Körper, Atem, Aufmerksamkeit)
Mi 03./10./24. Sept.	Herbstübungen (Loslassen, Immunsystem, Lunge)
Mi 08./15./22. Okt.	Kranich Übungen (Lunge kräftigen und erweitern)
Mi 29. Okt. /05./12. Nov.	Winterübungen (zentrieren & Grundenergie stärken)
Mi 19./26. Nov / 03. Dez.	Stilles Qi Gong (aus der Ruhe Kraft schöpfen)
Do 04. Dez.	Letztes Tai Chi Training
Fr 12. Dez.	Interregionale Jahresabschlussfeier KUSHIDO Schweiz

Für das **Dienstag Spezialtraining** besteht jeweils ein aktuelles Halbjahresprogramm. Hier sind erst die Programmpunkte für das erste Halbjahr vermerkt, welche auch für Tai Chi/Qi Gong Schüler interessant sein können. Bitte auf separatem Programm weitere Details entnehmen.

Kurskosten:

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

Änderungen vorbehalten