



TAI CHI ZUM KENNENLERNEN

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Kursinhalt

Eine entspannende und lehrreiche Reise zur inneren Mitte

- Erlernen der 8er Tai Chi-Form Yang-Stil
- zur Ruhe kommen
- Achtsamkeitsübungen
- Infos über Tai Chi und Qi Gong
- Qi Gong-Übungen

Ablauf

Freitag	18.00 Uhr: 19.00 Uhr: 20.00 Uhr:	Begrüssung mit kleinem Apéro Erste Berührung mit Tai Chi Gemeinsames Abendessen
Samstag	Morgens: 11.00 - 14.00 Uhr: Nachmittags: 19.00 Uhr:	Anreise oder Frühstück Tai Chi, dazwischen kleiner Mittagssnack Zeit zur freien Verfügung (Wellness, Spaziergang) Gemeinsames Abendessen
Sonntag	Morgens: 11.00 - 15.00 Uhr: Anschliessend:	Gemeinsames Frühstück Tai Chi, dazwischen kleiner Mittagssnack Verabschiedung, Heimreise

Unterlagen

Sie erhalten ein persönliches Dossier, mit vielen wissenswerten Informationen über Tai Chi und Qi Gong, sowie einer Anleitung für die 8er Tai Chi Form Yang Stil, welche Sie an diesem Wochenende erlernen.

Seminarleitung

Erika Stachl, dipl. Tai Chi Chuan Instruktorin, www.taichi-flow.ch

Kosten

Fr. 415.00 pro Person im EZ oder DZ von Sa bis So / Fr. 599.00 pro Person im EZ oder DZ von Fr bis So
zuzüglich Fr. 3.00 Kurtaxe pro Person und Nacht

Teilnehmerzahl

mindestens 4 Personen / maximal 8 Personen