

Taiji & Qigong Kurse ab 10.01.2022

Daten und «Spielregeln»

Das Taiji und Qigong Training findet bis auf weiteres im Freien statt. Eine Kombination aus Übungen im Gehen und Stehen ermöglicht, das Training bei (fast) jeder Witterung draussen durchzuführen.

Anbei findest du die Daten bis zu den Frühlingsferien. Sollten sich Situation und Massnahmen ändern, kehren wir selbstverständlich zum gewohnten Kursbetrieb zurück.

Ich biete jede Kurszeit (im Qigong sind zwei Kurse zu einem zusammengefasst) 14-täglich an. Die Kursstruktur ist **KOMPLETT DURCHLÄSSIG**. Sprich jede*r kann an jedem Training teilnehmen. Auch Einsteiger sind herzlich willkommen – mit der Offenheit einfach mitzumachen, ohne grosse Erklärungen.

- Treffpunkt: auf dem Parkplatz östlich der Kaplanei.
- Dem Wetter entsprechend warm anziehen, gute Schuhe.
- Für die Abendkurse bitte eine Stirnlampe mitbringen.
- Ich bin BEI JEDEM WETTER vor Ort. Ab 1 Person findet das Training statt.
- Kosten: CHF 20.00 pro Training. Bitte in bar mitbringen, ich habe Wechselgeld dabei.
- Für das Outdoor Training braucht es weder Zertifikat noch Maske – nur Offenheit und die Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen.
- Wir werden jeweils beim Treffpunkt Einschwingen/Einwärmen, so dass es kein Problem ist, wenn jemand mal spät dran ist.

Ich werde Gehdistanz und Tempo den Teilnehmenden und die Trainingsplätze dem Wetter anpassen. Die 3 Wochen vor Weihnachten haben gezeigt, dass es erstaunlich gut funktioniert, im Winter draussen zu praktizieren.

Ein Weg entsteht, indem man ihn geht – ich bin gespannt, wohin uns dieser Weg führt und freue mich auf alle, die mitmachen können und wollen!

Dienstag	11.01.2022:	09:00 bis 10:00 Uhr	QIGONG
		19:15 bis 20:30 Uhr	TAIJI
Montag	17.01.2022:	19:30 bis 20:30 Uhr	TAIJI
Dienstag	25.01.2022:	09:00 bis 10:00 Uhr	QIGONG
		19:15 bis 20:30 Uhr	TAIJI
Montag	31.01.2022:	19:30 bis 20:30 Uhr	TAIJI
Dienstag	08.02.2022:	09:00 bis 10:00 Uhr	QIGONG
		19:15 bis 20:30 Uhr	TAIJI
Montag	14.02.2022:	19:30 bis 20:30 Uhr	TAIJI
Dienstag	22.02.2022:	09:00 bis 10:00 Uhr	QIGONG
		19:15 bis 20:30 Uhr	TAIJI
Montag	28.02.2022:	19:30 bis 20:30 Uhr	TAIJI
Dienstag	08.03.2022:	09:00 bis 10:00 Uhr	QIGONG
		19:15 bis 20:30 Uhr	TAIJI
Montag	14.03.2022:	19:30 bis 20:30 Uhr	TAIJI
Dienstag	22.03.2022:	09:00 bis 10:00 Uhr	QIGONG
		19:15 bis 20:30 Uhr	TAIJI
Montag	28.03.2022:	19:30 bis 20:30 Uhr	TAIJI