

Taiji-Qigong Seminar im Jurtendorf

21er Taiji-Qigong Form der Familie Yang – 太極拳初步健身運氣法

Seminarbescrieb: An diesem Wochenende werden wir uns mit den Taijiquan Grundlagenübungen in 21 Bildern befassen – eine Methode zur körperlichen Kräftigung und Bewegung der Vitalenergie. Primäres Ziel dieser kleinen und feinen Übungsreihe ist die Gesundheitsförderung unter Einbezug der Atmung und Fasziendehnung. Wir werden überwiegend drinnen in der warmen Jurte üben, gelegentlich uns aber auch draussen mit der kraftvollen Stille der winterlichen Berglandschaft verbinden. Alle Bewegungsinteressierte, mit und ohne Taiji-/Qigong-Vorerfahrung, sind herzlich zu diesem besonderen Wochenende in den Bergen eingeladen.

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen



Seminarbeginn: Samstag den 13. Januar 2024 um 10:00

Seminarende: Sonntag den 14. Januar 2023 um 17:00

Seminarkosten: CHF 250.- (für 12 Seminarstunden)

Unterkunft und Verpflegung: *(eine Übernachtung inkl. 4 Malzeiten)*

- in 4er Gruppenjurte mit eigener Isomatte + Schlafsack = CHF 115.-
- in 2er bis 4er Gruppenjurte mit Gästebett und Duvet = CHF 140.-
- in 1er Jurte mit Gästebett und Duvet = CHF 150.-

Seminarleitung: Marko Nedeljković, Taiji Ausbildner und Qigong Lehrer SGQT

weitere Infos unter: www.space2be.ch / **Anmeldung:** via Email an info@space2be.ch