

Taiji-Qigong Seminar im Jurtendorf

18er Taiji-Qigong Übungsreihe – Shibashi Taiji Qigong – 十八式太极气功

Seminarbeschreibung: An diesem Wochenende werden wir uns mit der 18er Taiji-Qigong Übungsreihe befassen – eine Methode zur körperlichen Kräftigung und Bewegung der Vitalenergie. Primäres Ziel dieser Übungen 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 Qigong / Taiji -Vorerfahrung, sind herzlich zu diesem nährenden Wochenende in den Bergen eingeladen.

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen



Seminarbeginn: Samstag den 11. Januar 2025 um 10:00

Seminarende: Sonntag den 12. Januar 2025 um 17:00

Seminarkosten: CHF 250.- (für 12 Seminarstunden)

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

- in 4er Gruppenjurte mit Gästebett und Duvet = CHF 140.-
- in 4er Gruppenjurte mit eigener Isomatte + Schlafsack = CHF 115.-

Seminarleitung: Dr. phil. Marko Nedeljković, Ausbildner für Taiji und Qigong, SGQT

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