

Taijiquan – Qigong

**Themenübungstage
 2009/10**

überregionales Üben mit

Dr. Alois Riedler

in

Steyr u. St. Valentin

ÜBUNGSTAGE FÜR: QIGONG; 64 BEWEGUNGEN; 37 BEWEGUNGEN
 Beschreibung der Übungstage siehe Rundbrief September 2008 (Info auf Anfrage)

KURSZEITEN: 9:45 – 11:45; 12:45 - 14:45; 15:00 -17:00 evtl. Zusatzblocks 17:15 – 18:00

ALLEGMEINES: etwa 2/3 der Zeit sollen dem Schwerpunktthema gewidmet sein.
 Die übrige Zeit wird teils für grundlegende, begleitende oder ergänzende
 Übungen und teils für Übungen für die in der Kürze eines Abendtermins meist
 keine Zeit bleibt verwendet. Der ganzheitliche Übungsansatz soll auch am Schwer-
 punkttag nicht außer Acht gelassen werden.

ZIELE: (intensive) körperliche Betätigung stärkt die Körperstrukturen und die Körper Geist Verbindung;
 (intensive) konzentrierte Betätigung stärkt den Geist, stimuliert das Gehirn und die Körper Geist
 Verbindung;
 (intensive) meditative Betätigung stärkt den Geist, die Entspannungsfähigkeit, die Zentriertheit,
 die Energie;
 (intensive) energetische Betätigung stärkt die Lebenskraft, reguliert die Zirkulation und wirkt mit
 allen übrigen Ebenen im Gleichklang;

MOTTO: „Je einen Tag bewusst aus dem Alltag aussteigen - und
 Bewusstheit und Zentriertheit zum Alltag werden lassen!“



Kursbeitrag: Einzeltag Euro 48,- Vereinsmitglieder Euro 44,-
6 Übungstage: Euro 240,- (jeder weitere Übungstag Euro 35,-)
WIRD BEIM KURS EINGEHOBEN.

Für die Teilnahme an **QIGONG** und **64 BEWEGUNGEN** ist ein **Semester** Übungserfahrung empfohlene **Voraussetzung** um den Anforderungen des Tages gewachsen zu sein und um viel (Neues) auf- und mitnehmen zu können. Für **37 BEWEGUNGEN (Kurzform)** ist die Kenntnis einiger Sequenzen oder Teile der Kurzform und vollständige Soloform (64 Bew. oder andere) empfohlene Voraussetzung.
Die Schwerpunktstage für Qigong haben aufbauende Übungsinhalte, so dass der Besuch aller drei Tage empfehlenswert ist.
(Bei Bedarf und Interesse und nach entsprechender Rücksprache) ZUSATZMODUL: Schwertform; Stock; Säbel geringe Vorkenntnisse erforderlich (ab 17:15).

EVTL. FRAGEN BITTE PER MAIL STELLEN.

✂ -----

ANMELDUNG

JiJian Taiji & Qigong Themenschwerpunktstage

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

E-Mail:

Tel.:

Vereinsmitglied

Kurstage:			Anmeldung: x
Qigong	Sa 03.10.09	Steyr	
64 Bewegungen	Sa 14.11.09	Steyr	
37 Bewegungen	Sa 19.12.09	Steyr	
Qigong	Sa 09.01.10	Steyr	
64 Bewegungen	Sa 06.02.10	St. Valentin	
37 Bewegungen	Sa 27.03.10	Steyr	
Qigong	Sa 17.04.10	Steyr	
64 Bewegungen	Sa 08.05.10	St.Valentin	

Zusatzblock: Schwert, Säbel, Stock (finden nur nach Vereinbarung und Voranmeldung statt)

**ANMELDUNGEN AN: KURSLEITER-INNEN oder info@taiji.at oder ar_tjjqg@gmx.net
Oder FAX 07252 71415**

DATUM:

UNTERSCHRIFT:

