

Qigong:

In allen Qigong-Übungen werden die Aspekte Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeitsführung verbunden, um die Gesundheit zu pflegen.

Daoyin yangsheng Gong (DYYSG) - übersetzt bedeutet dies „Leiten und Dehnen, um die Gesundheit zu pflegen“. Entwickelt wurde die Methode an der Sporthochschule Peking in den 1970er Jahren von Prof. Zhang Guangde.

Huichungong (HCG) - Das Verjüngungs-Qigong ist eine 800 Jahre alte daoistische Qigong-Methode. Eine Zeitlang wurde diese Methode auch als „Die alte chinesische Methode, um die Gesundheit zu pflegen und das Leben zu verlängern“ bezeichnet, die ausschließlich innerhalb der daoistischen Huashan-Schule und am Kaiserhof vermittelt und praktiziert wurde.

Neiyanggong (NYG) - Das Innen nährendes Qigong ist eine medizinische Qigong-Methode, die seit den 1950er Jahren an der Qigong-Klinik Beidaihe in China angewendet wird.

Taijiquan (auch Tai chi chuan):

Ursprünglich wurde Taijiquan als innere Kampfkunst basierend auf den Prinzipien von Yin und Yang entwickelt.

Schwerpunkte unserer Kurse sind die gesundheitsfördernden Aspekte des Taijiquan. Für Einsteiger unterrichten wir die 24er Peking-Form, welche die Basis für einen späteren Einstieg in die 88er Taijiquan-Form sowie das 32er Schwert-Taiji bildet.

Weitere Angebote des Taiji-Dao e.V im 1. Halbjahr:

- * Seminarreihe Herzformen (Daoyin yangsheng gong)
- * Neiyanggong und Huichungong Wochenendseminare
- * Seminarreihe 32er Schwert-Taiji
- * Einmal im Monat Übetag am Samstag oder Sonntag
- * Chinareise für Qigong und Taijiquan

Ausführliche Informationen unter www.Taiji-Dao.de



Taiji-Dao e.V.



Kursprogramm

im

1. Halbjahr 2021

in

Solingen

3. Version

Taiji-Dao e.V.

Schwertstraße 13 * D-42651 Solingen

Fon 0212 244 35 67 Fax 03222 150 4329
Taiji-Dao@t-online.de www.Taiji-Dao.de

Bankverbindung: Stadtparkasse Solingen

IBAN: DE80 3425 0000 0001 1587 08

BIC: SOLSDE33XXX

Kurstermine im 1. Halbjahr 2021
in 42651 SOLINGEN Schwertstraße 13

Montags:

18:15 bis 19:15 Uhr: Qigong*

19:30 bis 20:30 Uhr: Taijiquan Aufbaukurs 2*

20:30 bis 21:00 Uhr: 32er Schwert-Taiji

1. Quartal 8 Kurstermine vom 15.02. bis 12.04.21

2. Quartal 9 Kurstermine vom 19.04. bis 28.06.21

.....

Dienstags:

10:15 bis 11:15 Uhr: Qigong*

17:30 bis 18:30 Uhr: Taijiquan Aufbaukurs 1*

19:30 bis 20:30 Uhr: Qigong

1. Quartal 8 Kurstermine vom 16.02. bis 13.04.21

2. Quartal 10 Kurstermine vom 20.04. bis 29.06.21

.....

Mittwochs:

10:15 bis 11:15 Uhr: Qigong*

17:30 bis 18:30 Uhr: Qigong Anfängerkurs*

18:45 bis 19:45 Uhr: Taijiquan Anfängerkurs*

1. Quartal 8 Kurstermine vom 17.02. bis 14.04.21

2. Quartal 10 Kurstermine vom 21.04. bis 30.06.21

Kurstermine im 1. Halbjahr 2021
in 42651 SOLINGEN Schwertstraße 13

Donnerstags:

19:30 bis 20:30 Uhr: Qigong

1. Quartal 8 Kurstermine vom 18.02. bis 15.04.21

2. Quartal 9 Kurstermine vom 22.04. bis 01.07.21

.....

Freitags:

17:30 bis 18:30 Uhr: Taijiquan Anfängerkurs*

1. Quartal 8 Kurstermine vom 19.02. bis 16.04.21

2. Quartal 9 Kurstermine vom 23.04. bis 02.07.21

Kursgebühr für einen Kurs mit:

8 Terminen = Kursgebühr 120 €

9 Terminen = Kursgebühr 130 €

10 Terminen = Kursgebühr 140 €

11 Terminen = Kursgebühr 150 €

12 Terminen = Kursgebühr 160 €

Kurse mit diesem Zeichen* sind **zertifiziert** und werden
von den gesetzlichen Krankenkassen **bezuschusst!**

Für die Teilnahme am Kursangebot des Taiji-Dao e.V. kann zwischen drei verschiedenen **Kurszahlungen** (s.u.), mit oder ohne Vereinsmitgliedschaft, gewählt werden.

Mit Vereinsmitgliedschaft:

a) Quartalsweise Zahlung einer Kursgebühr:

Durch Zahlung eines Mitgliedsbeitrags von 50 € im Jahr und einer monatlichen Kursgebühr von 25 €, können Sie an allen angebotenen Qigong- oder Taijiquan-Kursen des Vereins teilnehmen. Bei einer monatlichen Kursgebühr von 30 €, besteht die Möglichkeit an allen angebotenen Qigong- und Taijiquan-Kursen des Vereins teilzunehmen. Die Kursgebühr wird quartalsweise fällig. Mit einer Frist von 4 Wochen zum Quartalsende (Ende März, Ende Juni, Ende September, Ende Dezember) kann die quartalsweise Zahlung gekündigt werden.

b) Kauf einer 10er Karte:

Durch Zahlung eines Mitgliedsbeitrags von 50 € im Jahr kann eine Zehnerkarte zum Preis von 160 € erworben werden. Diese berechtigt zum zehnmaligen Besuch eines Qigong- oder Taijiquan-Kurses und hat eine Gültigkeit von 12 Monaten ab Ausstellungsdatum. Sie ist nicht übertragbar. Eine Bezuschussung durch Krankenkassen ist nicht möglich!

Ohne eine Vereinsmitgliedschaft:

Durch Zahlung einer einmaligen Kursgebühr (s. Tabelle auf der mittleren Seite) können sie einen Kurs belegen. Eine Teilnahme ist nur an dem jeweils gebuchten Kurs möglich.

Bei zertifizierten Kursen (gekennzeichnet durch *) kann eine Bezuschussung durch Krankenkassen erfolgen.