

### 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](http://www.Taiji-Dao.de)



## Taiji-Dao e.V.



## Kursprogramm

im

2. Halbjahr 2021

in

Solingen

### 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 2. 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

3. Quartal 8 Kurstermine vom 16.08. bis 11.10.21

4. Quartal 8 Kurstermine vom 25.10. bis 20.12.21

.....

Dienstags:

10:15 bis 11:15 Uhr: Qigong\*

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

19:30 bis 20:30 Uhr: Qigong

3. Quartal 8 Kurstermine vom 17.08. bis 12.10.21

4. Quartal 8 Kurstermine vom 26.10. bis 14.12.21

.....

Mittwochs:

10:15 bis 11:15 Uhr: Qigong\*

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

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

3. Quartal 8 Kurstermine vom 18.08. bis 13.10.21

4. Quartal 8 Kurstermine vom 27.10. bis 15.12.21

**Kurstermine im 2. Halbjahr 2021**  
**in 42651 SOLINGEN Schwertstraße 13**

---

Donnerstags:

19:30 bis 20:30 Uhr: Qigong

3. Quartal 8 Kurstermine vom 19.08. bis 14.10.21

4. Quartal 8 Kurstermine vom 28.10. bis 15.12.21

.....

Freitags:

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

3. Quartal 8 Kurstermine vom 20.08. bis 08.10.21

4. Quartal 8 Kurstermine vom 29.10. bis 17.12.21

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.