

### Qigong:

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

**Dao yin yang sheng 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.

**Hui chun gong (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. Diese wurde ausschließlich innerhalb der daoistischen Huashan-Schule und am Kaiserhof vermittelt.

**Nei yang gong (NYG)** - Das Innen nährende Qigong ist eine medizinische Qigong-Methode, die seit den 1950er Jahren an der Qigong-Klinik Beidaihe in China unterrichtet wird.

---

### Tai ji quan (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.:

- \* Seminarreihe 24er Taijiquan (Ausbildung Kursleiter/in)
- \* DYYSG Vertiefungs-Wochenenden
- \* Übetag für Vereinsmitglieder samstags oder sonntags
- \* Studienreise für Qigong und Taijiquan in Planung

Ausführliche Informationen unter [www.Taiji-Dao.de](http://www.Taiji-Dao.de)



## Taiji-Dao e.V.



## Kursprogramm

im

1. Halbjahr 2023

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 1. Halbjahr 2023**  
in 42651 SOLINGEN Schwertstraße 13

---

Montags:

09:30 bis 10:30 Uhr: Qigong für Anfänger

18:30 bis 19:30 Uhr: Qigong \*

19:45 bis 20:45 Uhr: Taijiquan \*

20:45 bis 21:15 Uhr: Schwert-Taiji

1. Quartal: 9 Kurstermine vom 09.01. bis 13.03.23

2. Quartal: 10 Kurstermine vom 20.03. bis 19.06.23

.....

Dienstags:

19:30 bis 20:30 Uhr: Qigong

1. Quartal: 10 Kurstermine vom 10.01. bis 14.03.23

2. Quartal: 10 Kurstermine vom 21.03. bis 20.06.23

.....

Mittwochs:

09:15 bis 10:15 Uhr: Qigong \*

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

1. Quartal: 10 Kurstermine vom 11.01. bis 15.03.23

2. Quartal: 10 Kurstermine vom 22.03. bis 21.06.23

**Kurstermine im 1. Halbjahr 2023**  
in 42651 SOLINGEN Schwertstraße 13

---

Donnerstags:

19:30 bis 20:30 Uhr: Qigong

1. Quartal: 10 Kurstermine vom 12.01. bis 16.03.23

2. Quartal: 9 Kurstermine vom 23.03. bis 15.06.23

.....

Freitags:

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

1. Quartal: 10 Kurstermine vom 13.01. bis 17.03.23

2. Quartal: 9 Kurstermine vom 24.03. bis 16.06.23

.....

**In den Schulferien sowie an Feiertagen finden keine Kurse statt.**

.....

**Übeteage für Vereinsmitglieder:**

Samstags:

13:30 bis 16:30 Uhr: Termine nach Ankündigung

Sonntags:

9:30 bis 12:30 Uhr: Termine nach Ankündigung

.....

\*Dieser Kurs ist aktuell zertifiziert und wird daher von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!

Der Taiji-Dao e.V. bietet zwei Möglichkeiten der Kursteilnahme an:

**Kursteilnahme mit Vereinsmitgliedschaft:**

**Kursteilnehmende Vereinsmitglieder** zahlen zu Jahresbeginn einen Mitgliedsbeitrag von 200 € und haben dadurch die Möglichkeit, an allen Qigong- und Taijiquan-Kursen im ersten Halbjahr teilzunehmen. Bei Kursteilnahme im 3. bzw. 4. Quartal zahlen Vereinsmitglieder eine Kursgebühr von 75 €, unabhängig von der Anzahl der Kurstermine.

Ausführliche Informationen finden sie in der Vereinssatzung und Beitragsordnung.

Bei zertifizierten Kursen kann, bei regelmäßiger Teilnahme, eine Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen im 3. und 4. Quartal erfolgen.

Aufgrund der Raumgröße ist die Teilnehmerzahl aktuell bei Qigong-Kursen auf 10 Teilnehmer/innen und bei Taijiquan-Kursen auf 8 Teilnehmer/innen beschränkt.

**Kursteilnahme ohne Vereinsmitgliedschaft:**

Durch Zahlung einer einmaligen Kursgebühr (s. Tabelle unten) ist eine Kursteilnahme möglich. Eine Teilnahme ist nur an dem jeweils gebuchten Kurs möglich.

Bei zertifizierten Kursen kann, bei regelmäßiger Teilnahme, eine Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen erfolgen.

**Kursgebühr ohne Vereinsmitgliedschaft für einen Kurs mit:**

8 Terminen = Kursgebühr 130 €

9 Terminen = Kursgebühr 140 €

10 Terminen = Kursgebühr 150 €