

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.:

- * Qigong-Wochenendseminare
- * Seminarreihe 49er Leitbahnen-Qigong
- * Übetag für Vereinsmitglieder samstags oder sonntags
- * Studienreise für Qigong und Taijiquan in Planung

Ausführliche Informationen unter www.Taiji-Dao.de



Studienreise 2016: Qianxinan, Guizhou, China



Taiji-Dao e.V.



Kursprogramm

im

Jahr 2022

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 Jahr 2022
in 42651 SOLINGEN Schwertstraße 13

Montags:

18:15 bis 19:15 Uhr: **Qigong***

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

1. Quartal: 9 Kurstermine vom 10.01. bis 14.03.22

2. Quartal: 10 Kurstermine vom 28.03. bis 20.06.22

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 08.08. bis 10.10.22

4. Quartal: 9 Kurstermine vom 17.10. bis 12.12.22

Dienstags:

19:30 bis 20:30 Uhr: **Qigong**

1. Quartal: 10 Kurstermine vom 11.01. bis 15.03.22

2. Quartal: 10 Kurstermine vom 29.03. bis 21.06.22

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 09.08. bis 27.09.22

4. Quartal: 8 Kurstermine vom 18.10. bis 13.12.22

Mittwochs:

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

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

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

1. Quartal: 10 Kurstermine vom 12.01. bis 16.03.22

2. Quartal: 10 Kurstermine vom 30.03. bis 22.06.22

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 10.08. bis 12.10.22

4. Quartal: 9 Kurstermine vom 19.10. bis 14.12.22

Kurstermine im Jahr 2022
in 42651 SOLINGEN Schwertstraße 13

Donnerstags:

19:30 bis 20:30 Uhr: **Qigong**

1. Quartal: 10 Kurstermine vom 13.01. bis 17.03.22

2. Quartal: 9 Kurstermine vom 31.03. bis 23.06.22

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 11.08. bis 29.09.22

4. Quartal: 9 Kurstermine vom 20.10. bis 15.12.22

Freitags:

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

1. Quartal: 10 Kurstermine vom 14.01. bis 18.03.22

2. Quartal: 9 Kurstermine vom 01.04. bis 24.06.22

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 12.08. bis 30.09.22

4. Quartal: 9 Kurstermine vom 21.10. bis 16.12.22

Übetege für Vereinsmitglieder:

Samstags:

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

Sonntags:

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

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

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

Kursteilnahme mit Vereinsmitgliedschaft:

Kursteilnehmende Vereinsmitglieder zahlen zu
Jahresbeginn einen Mitgliedsbeitrag 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
Vereinsatzung und Beitragsordnung.

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

Kursgebühr ohne Vereinsmitgliedschaft für einen Kurs mit:

8 Terminen = Kursgebühr 120 €

9 Terminen = Kursgebühr 135 €

10 Terminen = Kursgebühr 150 €