

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				Qigong 8:45 – 9:45 Uhr	▲ Ausbildung TaiChi-Trainer/in
Shiatsu Hausbesuche	Shiatsu Terminvereinbarung	Shiatsu Terminvereinbarung	Shiatsu Terminvereinbarung	☯ TaiChi Chuan 10:00 – 11:30 Uhr	☯ TuiShou Einführung 10:00 – 12:00 Uhr
9:00 - 14:00	9:00 - 16:00	10:00 - 11:00	9:00 - 17:00		
		☯ TaiChi Chuan 13:00 – 14:00 Uhr		Shiatsu Terminvereinbarung	
Fine Swing 16:30-17:30		Qigong 16:45 - 17:45		12:00 - 20:00	
☯ TaiChi Chuan 18:00 – 19:30 Uhr	☯ TaiChi Chuan 18:00 – 19:30 Uhr	☯ TaiChi Chuan 18:00 – 19:30 Uhr			
TaiChi Chuan 20:00 – 21:30 Uhr	☯ Stille Meditation 19:45– 20:30 Uhr				

Anmeldung: Tel. 0761 / 766 31 622

馬存坤 太極拳  
MATSUN KUEN TAI CHI CHUAN

## TaiChi



♦ **Grundkurs** Grundkenntnisse | Zaos | Kurzform



♦ **Fortgeschritten** Langform | Tui Shou | Schwert | Taoistische Atmung



♦ **Stille Mediation** Kostenfrei



♦ **Ausbildung** TaiChi Trainer/in / TaiChi Lehrer/in



♦ **Privat-Unterricht** Termine nach telefonischer Vereinbarung!

♦ **TuiShou** Einführung Vor dem kleinen TuiShou Treffen  
Siehe unter Aktuell  
[www.taichi-schule-freiburg.de](http://www.taichi-schule-freiburg.de)

## Qigong

Atemübungen, die den natürlichen Rhythmus des Lebens aufrecht erhalten. Dynamische Körperhaltungen und sanfte fließende Kräftigung und trainieren die Geschmeidigkeit des Körpers. Innere Ruhe stellt sich ein, Vitalität wird spürbar.

## Fine Swing

ist ein speziell für Parkinson-Syndrome entwickeltes Trainingsprogramm mit Elementen aus dem TaiChi, Shiatsu, der fünf Elementenlehre und dem Qigong.

**Der Quereinstieg in laufende TaiChi Gesundheitskurse oder Qigong Kurse ist jederzeit möglich!**