

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		Qigong 8:30 – 9:30 Uhr		8:00 - 9:00	▲ 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	☯ Flex 20:00 – 21:30 Uhr				

Anmeldung: Tel. 0761 / 766 31 622

馬存坤 太極拳
MA T S U N K U E N T A I C H I C H U A N

TaiChi



◆ Grundkurs

Grundkenntnisse | Zaos | Kurzform



◆ Fortgeschritten

Langform | Tui Shou | Schwert |
Taoistische Atmung



◆ Flex

„Wechselnde Trainingsinhalte“
Siehe unter Aktuell
www.taichi-schule-freiburg.de



◆ 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

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!