



ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT

# QIGONG & *Taiji*

## Neue Grundkurse

Ab 30. April 2018

### QIGONG

**Kursdaten:** Montag, 30. April 2018, 09:00 – 10:00  
Montag, 30. April 2018, 12:00 – 13:00  
Donnerstag, 03. Mai 2018, 19:30 – 20:30

In diesem Kurs werden die Qigong-Grundlagen und -Übungen vermittelt, die unsere Lebensenergie weckt und in Fluss bringt, Atmungsübungen zur Stärkung und Entgiftung und die Qigong-Form: Die Acht Brokate (**Ba Duan Jin**), zur ganzheitlichen Harmonisierung und Stärkung.

### Taiji

**Kursdaten:** Montag, 30. April 2018, 19:45 – 20:45  
Donnerstag, 03. Mai 2018, 09:00 – 10:15  
**NEU!** Freitag, 04. Mai 2018, 16:00 – 17:00

In diesem Kurs werden die Taiji-Grundlagen und eine kurze Taiji-Form mit 8 Figuren (**Taiji Ba Shi**) vermittelt. Diese kurze Taiji-Form ist ideal zum Einstig und kennenlernen von Taiji Quan.

**Dauer:** 6 Wochen / 6 Lektionen

**Kosten:** Fr. 140.– (inkl. Kursunterlagen)

**Leitung:** Stefan Röthlisberger

**Kursort / Anmeldung:**

**bewegt - Zentrum für Gesundheit**

Pia Widmer Röthlisberger & Stefan Röthlisberger Widmer

Tiergarten 1 • 3400 Burgdorf • 034 423 27 49 • 079 404 20 50

[www.bewegt-gesund.ch/kontakt/](http://www.bewegt-gesund.ch/kontakt/)