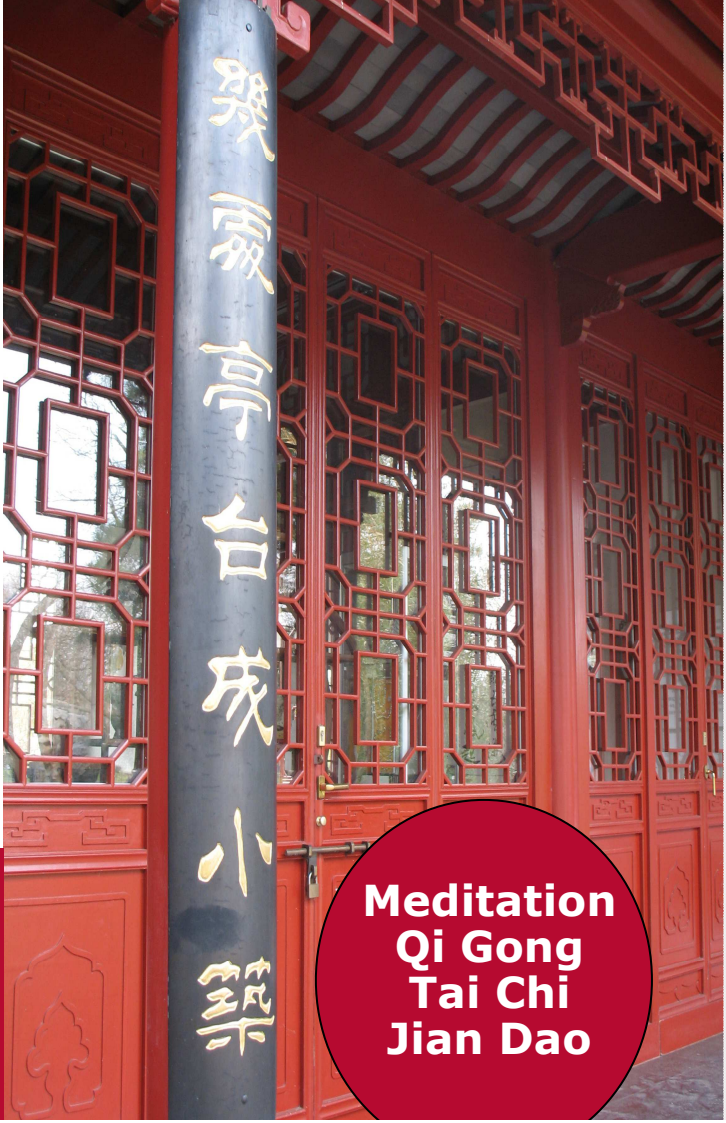


GesundheitsDao
K & R Plaschke OG



**Meditation
Qi Gong
Tai Chi
Jian Dao**

SOMMERAKADEMIE
Energietanken unter freiem Himmel
4. Juli bis 30. Juli 2011



Inhaltsübersicht

Kurse:

Qi Gong	Seite 3
Shaolin Baduan Jin	Seite 3
Jian Dao	Seite 4
Zuo Wang	Seite 4
Tai Chi Yang Basis	Seite 5
Tai Chi Yang Peking Stil	Seite 5
Wochenplan	Seite 6
Preisliste	Seite 7
Impressum	Seite 8



Qi Gong

Qi Gong verbindet Meditation und langsam fließende Bewegungen. Es führt zur Aufnahme neuer Energie aus der Natur, löst Blockaden, baut Stress und Ärger ab.

Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte oder Decke.

Training: Montag 10:00 bis 11:00 Uhr
Freitag 18:00 bis 19:00 Uhr

Shaolin Baduan Jin

Die acht Kostbarkeiten der Shaolinmönche werden seit Jahrhunderten als Übung zur Gesunderhaltung, Verjüngung und Langlebigkeit eingesetzt. Der ganze Körper wird gedehnt und dabei entspannt.

Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte oder Decke.

Training: Donnerstag 18:00 bis 19:00 Uhr
Freitag 10:00 bis 11:00 Uhr



Jian Dao

Jian Dao ist eine meditative Art des ursprünglichen asiatischen Schwertkampfes. Die Übungen sollen durch den Wechsel von langsamen und raschen Bewegungsabläufen vor allem Körperbewusstsein, Charakterfestigung, Entschlossenheit und moralische Stärke erlangen.

Training: Montag 11:00 bis 12:00 Uhr
Samstag 11:00 bis 12:00 Uhr

Zuo Wang

Heißt übersetzt „sitzen in Vergessenheit“ (Meditation). Es ist eine sitzende Übung in Stille und sorgt für mehr Ausgeglichenheit im Leben.

Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte oder Decke.

Erstbesucher bitte 15 Minuten früher kommen.

Meditation: Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr
Samstag 10:00 bis 11:00 Uhr



Tai Chi Basis

Das Einsteigertraining für Anfänger. Trainiert wird Basiswissen des Yang-Stils und eine Kurzform.

Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte oder Decke.

Training: Montag 18:00 bis 19:00 Uhr
Donnerstag 10:00 bis 11:00 Uhr

Tai Chi Yang Peking Stil

Tai Chi ist die Kunst der Entspannung. Die fließenden Bewegungen eignen sich für jeden, der Stress im Alltag abbauen möchte.

Trainiert wird die 16er/24er Form des Peking-Stils
Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte oder Decke.

Training: Montag 19:00 bis 20:00 Uhr
Freitag 11:00 bis 12:00 Uhr

Wochenplan GesundheitsDao-SOMMERAKADEMIE

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00-11:00	Qi Gong			Tai Chi Basis	Shaolin Baduan Jin	Zuo Wang
11:00-12:00	Jian Dao				Tai Chi Yang	Jian Dao
12:00-13:00						
18:00-19:00	Tai Chi Basis			Shaolin Baduan Jin	Qi Gong	
19:00-20:00	Tai Chi Yang			Zuo Wang		

Preisliste GesundheitsDao-SOMMERAKADEMIE

Die angebotenen Kurse können beliebig variiert werden. Auch die Wochentage, an denen du kommen willst, sind frei wählbar.

1 Stunde pro Woche	€ 30,-- Monat
2 Stunden pro Woche	€ 45,-- Monat
3 Stunden pro Woche	€ 60,-- Monat

Uneingeschränkte Teilnahme an Kursen	€ 100,-- Monat
--------------------------------------	----------------

Jede weitere Einzelstunde	€ 15,--
5er-Karte	€ 50,--
10er-Karte	€ 80,--
Wochenkarte (unbegrenzte Teilnahme)	€ 80,--
Privatstunde (Einzelunterricht)	€ 60,--

Impressum

GesundheitsDao K & R Plaschke OG

Dolezalgasse 20

A – 1210 Wien

Tel 01 / 259 52 30

office@gesundheitsdao.at

www.gesundheitsdao.at

