

## **PROGRAMM DER ANFÄNGERKURSE**

### **SEPTEMBER 2018 – JANUAR 2019**

---

#### **MINIKURSE**

Zum Ausprobieren und Kennenlernen, um sich leichter für eine Methode entscheiden zu können - 2 Stunden mit praktischen Übungen zu Taichi ( Leitung Claudia Bartels)und Qigong (Leitung Nadine Reiner)

Sonntag 2.9. und 9.9. 17:00 – 19:00 Uhr  
Dienstag 4.9. 17:00 – 19:00 Uhr  
Donnerstag 6.9. 19:00 – 21:00 Uhr  
Freitag 7.9. 19:00 – 21:00 Uhr

#### **ANFÄNGERKURSE**

**Diese Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst mit ca. 70 € gegen Vorlage einer Teilnahmebestätigung, die am Ende des Kurses ausgestellt wird.**

#### **TAICHI CHUAN**

Einführung in die Kurzform des Yang-Stil Taichi Chuan

Dienstag 18:30 – 19:30 Uhr 12mal 11.9. – 27.11. (Fortsetzung ist möglich)

156 € oder 3mal 52 €

#### **QIGONG-KURSE**

Diese Kurse werden von Nadine Reiner geleitet, die wie auch Claudia Bartels ausgebildete Kursleiterin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng ist. Ab 2020 werden auch die Qigong-Kurse wieder von Claudia geleitet.

##### Die 15 Ausdrucksformen

Für diesen Kurs braucht man keine Vorkenntnisse.

Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr 12mal 13.9. – 13.12. (Fortsetzung ist möglich)

156 € oder 3mal 52 €

##### Die 8 Brokate und die 15 Ausdrucksformen

Ein Kurs für Menschen mit Erfahrungen im Qigong Yangsheng

Donnerstag 19:45 – 20:45 Uhr 12mal 13.9. – 13.12.

#### **INFORMATION:**

Taichi: Claudia Bartels 0251 / 665629 [info@taichi-muenster.de](mailto:info@taichi-muenster.de)

Qigong: Nadine Reiner 0251-9816763 oder [reiner1973@online.de](mailto:reiner1973@online.de)