



- *Bewegung fühlen*
- *Ruhe finden*
- *Kraft entfalten*

## Qigong und Taiji - Sommerworkshop 2022

### Datum:

20. und 21. August 2022

### Uhrzeit:

10 Uhr bis 13.30 Uhr (Qigong)

17 Uhr bis 19 Uhr (Taijiquan)

### Ort:

KIEZKLUB Rahnsdorf  
Fürstenwalder Allee 362  
12589 Rahnsdorf

### Teilnehmerzahl:

max. 12 Personen

### Verbindliche Anmeldungen unter:

info@donquispott.com

petrabel@hotmail.com

### Kosten:

50,00€ ein Tag

90,00€ beide Tage

### Inhalt:

#### Qigong am Samstag

Meditation, Basisübungen und  
„Wu Qin Xi - Das Spiel der fünf Tiere“

#### Taijiquan am Samstag

Stehende Säule, Basisübungen, Form

#### Qigong am Sonntag

Meditation, Basisübungen und  
„15 Ausdrucksformen“

#### Taijiquan am Sonntag

Stehende Säule, Basisübungen, Form

#### Darüber hinaus:

- individuelle Korrekturen der Bewegungsabläufe sowie ggf. Erläuterung der Hintergründe
- Selbstständiges Üben ist ebenfalls Bestandteil dieses Workshops

### Allgemeine Hinweise:

- Bitte Turnschuhe und lockere Kleidung mitbringen
- Bitte Getränke und Essen mitbringen
- Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 30.06.2022