

QI GONG

nährende Bewegung

Herbst-/Winterkurse 2021/22 Kurse mit Carmen Bricman

Kursort: Frauenfeld, Freie Strasse 23, **Eingang Mittelgasse 23,**
(Gesundheitspraxis für Shiatsu und Qi Gong, 2.OG)

Auskunft und Anmeldungen: 079 9130 470, praxis@carmenbricman.com

KURSE

Die Übungen des *Wai Dan* (bewegtes Qi Gong, überwiegend physische, muskuläre Bewegungen) und des *Nei Dan* (stilles Qi Gong, überwiegend in Ruhe, ohne muskuläre Anspannung, und mit Hilfe der Vorstellungskraft Yi) verstehen sich als Wege der persönlichen Kultivierung und Heilung von Körper, Geist und Seele.

Alle Kurse setzen sich überwiegend aus Übungen des bewegten Qi Gong zusammen. Mit Stilem Qi Gong lassen wir die Stunden ausklingen.

Die Kurse sind für alle Altersstufen und Konditionen geeignet. Kleingruppen erlauben eine individuelle Zuwendung und Unterstützung während des Übens.

• **Kurs A**

Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr am **19.10.2021 (Kursstart/Schnupperlektion)** / 2.11. / 16.11. / 7.12. / 14.12. / 4.1. / 11.1. / 25.1. / 22.2. / 1.3. / 15.3.2022
11 x 60 Minuten, Preis SFR 280.-

• **Kurs B**

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr am **19.10.2021 (Kursstart/Schnupperlektion)** / 2.11. / 16.11. / 7.12. / 14.12. / 4.1. / 11.1. / 25.1. / 22.2. / 1.3. / 15.3.2022
11 x 60 Minuten, Preis SFR 280.-

• **Kurs C - Early Bird**

Mittwoch 7.30 - 8.30 Uhr am **27.10.2021 (Kursstart/Schnupperlektion)** / 10.11. / 17.11. / 8.12. / 21.12. / 5.1. / 19.1. / 2.2. / 23.2. / 9.3. / 23.3.2022
11 x 60 Minuten, Preis SFR 280.-

• **Kurs D**

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr am **27.10.2021 (Kursstart/Schnupperlektion)** / 10.11. / 17.11. / 8.12. / 21.12. / 5.1. / 19.1. / 2.2. / 23.2. / 9.3. / 23.3.2022
11x60 Minuten, Preis SFR 280.-

→ **Das Nachholen entgangener Lektionen ist in den Parallelkursen eines Semesters jederzeit möglich.**