



# Qi Gong Kurse 2019

09./16./23. Jan.	<b>Zentrieren</b> (geerdet & verwurzelt ins neue Jahr)
30. Jan./06./13./20. Feb.	<b>Spiel der 5 Tiere</b> (Kräfte der Tiere nutzen)
13./20./27. März	<b>Frühlingsübungen</b> (erwachen, reinigen, stärken)
03./10./17. April	<b>8 Brokat Übungen</b> (harmonisieren & kräftigen)
08./15./22. Mai	<b>9 Dao Yin Übungen</b> (Halte- & Dehnübungen)
29. Mai/05./12. Juni	<b>Stilles Qi Gong</b> (aus der Ruhe Kraft schöpfen)
19./26. Juni/03. Juli	<b>Sommerübungen</b> (Hitze kühlen, Herz beruhigen)

Mittwochs 10.00-11.00 Uhr

Kosten: Kurse à 3 Lektionen 80.- / à 4 Lektionen 100.-  
Halbjahres-Abo 350.- / Jahres-Abo 650.-

KUSHIDO Schule für Kampfkunst  
Adrian und Thomas Feer  
Rotzbergstrasse 7, 6362 Stansstad  
041 610 54 93, dojo.stansstad@kushido.ch

[www.kushido.ch](http://www.kushido.ch)