

## Tao Yoga-Qigong-Kurs

Tao Yoga ist die Bezeichnung für das Qigong-System nach Großmeister Mantak Chia. Irina Schenker ist ausgebildete Lehrerin nach diesem System und führt in diesem Kurs die Teilnehmer in die Basistechniken des Tao Yoga ein. Der Kurs wird langsam aufgebaut, sodass ein intensives Erlernen der Übungen möglich ist und der Kurs zugleich eine gute Möglichkeit bietet, die Übungen im Anschluss in den Alltag integrieren zu können. Alle Übungen werden genau erklärt, sodass der Kurs für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet ist.

**Inhalt:** Das Innere Lächeln, Die Sechs Heilenden Laute, Der Energiekreislauf, Positionen aus dem Eisenhemd-Qigong, TaoYin-Übungen,...

**Zeiten:** 22.10.2020 – 21.01.2021 immer Donnerstag von 11.15 – 12.45 Uhr (kein Kurs am 26.11. und in den Winterferien)

ab 05.11. Webinar über Zoom; Sie benötigen dafür ein Laptop oder Tablet mit WLAN

**Ort:** Kolping-Kulturwerkstatt, Zettlerstraße 36, Mering

**Kosten:** 126 € der Kurs ist von den gesetzlichen **Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt** und wird ganz oder teilweise erstattet (Details bitte bei der Kasse erfragen)

**Mitbringen:** Unterlage und Decke

**Anmeldung:** Irina Schenker: [info@taichi-augsburg.de](mailto:info@taichi-augsburg.de)  
0821-71 47 49



Info: Irina Schenker  
Kleestraße 11  
86316 Friedberg  
0821 – 71 47 49  
[info@taichi-augsburg.de](mailto:info@taichi-augsburg.de)  
[www.taichi-augsburg.de](http://www.taichi-augsburg.de)