

# Tao Yoga-Basisübungen 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.

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

**Zeiten:** 21.01.2022 – 01.04.2022 immer Freitag von 10.30 – 12.00 Uhr

**Ort:** Webinar über Zoom; Sie benötigen dafür einen Computer oder Tablet mit Internet-Verbindung (mit der Teilnahme erkennen Sie die Datenschutzrichtlinien von Zoom an)

**Kosten:** 120 € für 10 Termine  
Bezuschussung als Krankenkassen-Präventionskurs möglich

**Anmeldung:** Irina Schenker: [info@taichi-augsburg.de](mailto:info@taichi-augsburg.de)  
0176.55 48 98 64



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)