

# Tao Yoga-Basiskurs Wochenend-Workshop

Tao Yoga ist die Bezeichnung für das Qigong-System nach Großmeister Mantak Chia. Irina Schenker ist ausgebildete Lehrerin in diesem System und führt an diesem Wochenende die Teilnehmer in die Basistechniken des Tao Yoga ein. Der Kurs wird langsam aufgebaut, sodass ein intensives Erlernen der Übungen möglich ist und das Wochenende zugleich eine gute Möglichkeit bietet, die Wirkung voll zu entfalten, um sich nach dem Wochenende gestärkt und erholt wieder dem Alltag widmen 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, DaoYin-Übungen,...
- Zeiten:** 18. /19. November 2022  
Samstag von 10.00–13.00 Uhr und 15.00–18.00 Uhr  
Sonntag von 10.00–13.00 Uhr und 15.00–18.00 Uhr
- Kursort:** Ballettstudio Mering,  
Zettlerstraße 36, 86415 Mering
- Kosten:** 170 € (160 € für Wiederholer)
- Mitbringen:** Unterlage und Decke
- Anmeldung:** Irina Schenker: [info@taichi-augsburg.de](mailto:info@taichi-augsburg.de)  
0176 55 48 98 64



Info: Irina Schenker  
Kleestraße 11  
86316 Friedberg  
0176 55 48 98 64  
[info@taichi-augsburg.de](mailto:info@taichi-augsburg.de)  
[www.taichi-augsburg.de](http://www.taichi-augsburg.de)