

# Tao Yoga – Qigong Eisenhemd und Basisübungen

Meister Mantak Chia hat die Übungen des Eisenhemd-Qigong in den Westen gebracht. Das Ziel dieser Übungen ist es, den Körper zu stärken, die Energie schützen um den Körper zu bewegen und die Sehnen zu stärken.

Verschiedene Atemtechniken werden mit der Arbeit an der Körperstruktur verwoben. Der Körper wird spürbar gestärkt und die anschließende Meditation des Inneren Lächelns, der Heilenden Laute oder des kleinen Energiekreislaufs kann ihre Wirkung optimal entfalten.

**Inhalt:** Tao Yin, die Übungen des Eisenhemd-Qigong, Übungen aus dem Stillen Qigong

**Zeiten:** 17.01. – 28.03.2025 immer Freitag  
von 9.30 – 11.00 Uhr

**Kursort:** Webinar über Zoom; Sie benötigen dafür einen Computer oder Tablet mit Internet-Verbindung und eine Unterlage/ Decke  
(mit der Teilnahme erkennen Sie die Datenschutzrichtlinien von Zoom an)

**Kosten:** 125,-€ für 10 Termine  
Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen möglich



Info: Irina Schenker  
Kleestraße 11  
86316 Friedberg  
0176.55 48 98 64  
info@taichi-augsburg.de  
www.taichi-augsburg.de