



## Neue Kurse im letzten Quartal

Nachfolgend die Übersicht der Wochen-Kurse für das letzte Quartal 2010

Wochentag	Kursart	Lehrer	Beginn	Uhrzeit
Montag	Taiji	Eugen Yu	13.09.10	19.00 - 20.30 Uhr
Montag	Kung Fu	Eugen Yu	13.09.10	20.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	Qi Gong	Corinna Flaig	02.09.10	19.00 – 20.30 Uhr
Donnerstag	Qi Gong	Corinna Flaig	02.09.10	20.30 – 22.00 Uhr
Sonntag	Qi Gong	Corinna Flaig	05.09.10	19.00 - 20.30 Uhr

Weitere Kurse und Termindetails gibt es unter: „Termine“ auf unserer Webseite

### Qi Gong

Langsamkeit als Energiequelle. Entschleunigen um zu beschleunigen. Zufriedenheit als Erfolgsfaktor. Qi Gong mobilisiert und stabilisiert die eigenen Energien nachhaltig.

### Taiji Chuan

Auch Schattenboxen genannt. Es zeichnet sich aus durch langsame, aber kontrollierte, runde Bewegungen. Focus liegt auf Lockerheit und Koordination, verbunden mit tiefem, langsamem Atmen. Ziel: Stressabbau und Wohlbefinden.

### Kung Fu

Es werden den Teilnehmern die Grundlagen des "Vo-Dao-Viet-Nam" Kung Fu Stils vermittelt. Ziel: Verbesserung der Kraft und Fitness des Körpers und des eigenen Körperbewusstseins. Kraft spielt keine übergeordnete Rolle, daher sind die Übungen für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet.

**Veranstaltungsort:** Ballettschule Herz (Raum 005), Kreativ-Haus, Comeniusstr. 1

---

## Kontakt

Qi Gong Oberkassel [www.qigong-oberkassel.de](http://www.qigong-oberkassel.de)

Corinna Flaig

**Tel:** 0162-3 08 96 09, **Mail:** [info@qigong-oberkassel.de](mailto:info@qigong-oberkassel.de)