

Tao-Chi, Kursplanübersicht und Preise im Dojo Duisburg
[Stand März 2024]

Montags

18:30 - 20:00 Uhr

**Tai-Chi und Waffenformen mit Thomas A. Blume:
37ger Handform nach Prof. Zheng Man Qing**

#####

Dienstags

19:00 - 20:30 Uhr

**Üben mit Horst und Heike:
QiGong und Tai-Chi, Kung-Fu (*Wudang*) und Meditation
im**

[monatsaktuellen Kursplan](#)

Kurs-Inhalte:

**Michuan Taijiquan, das Tai-Chi der Wudang-Berge
(die 64ger Form nach Wudang-Meister Tian Liyang)**

o

Hsing-I und BaGua Zhang (Grundlagen der Inneren Kampfkünste)

o

"18 Übungen des Inneren Elixiers" (*Zhan Zhuang*) aus dem QiGong der Wudang-Berge

#####

Mittwochs

20:00 - 21:30 Uhr

**QiGong und Tai-Chi mit Birgit und Bernd Grätz:
Das Tai-Chi der Shaolin-Schule (Gesundheitsform)**

o

Michuan Taijiquan, das Tai-Chi der Wudang-Berge

o

[die 13er Form nach Meister Yuan Limin](#)

#####

Donnerstags

19:00 - 20:00 Uhr

**Üben mit Horst und Heike:
Übungs-Systeme buddhistischer und taoistischer Tradition
QiGong und Meditation**

derzeit im

[monatsaktuellem Kursplan](#)

Duft-QiGong ("*Xiang Gong*")

Freitags: Z.E.N. in den Künsten:

19:00 - 20:15 Uhr

Meditation und Schwertkampfkunst mit Horst und Heike

#####

**Samstags, QiGong, Kung-Fu (*Shaolin*) mit Horst
und QiGong mit Thomas:**

7:30 - 9:00 Uhr

QiGong Studienkreis zum Spiel der 5 Tiere ("*Wu Xing Gong*"),

Atem-Schule und Meditation:

[wir üben Tierstile der Shaolin-Schule](#)

und

die 5 Tierformen der Wudang-Berge nach

Meister [Yuan Limin](#)

#

9:15 - 10:45 Uhr

Shaolin

Kampfkunst und Philosophie, Energie-Arbeit und Meditation

inklusive

[Hsing-I der Wudang-Berge nach Meister Yuan Limin](#)

#

11:00 bis 12:00 Uhr

QiGong

mit Thomas A. Blume

im wöchentlichem Wechsel mit

Tao-Chi Kung:

daoistische QiGong-Übungen der Kalender-Schulen

im

[monatsaktuellen Kursplan](#)

#####

Sonntags

Seminare und Workshops zu

Meditation (*Tao und Zen*), QiGong, MBSR (*Achtsamkeit*)

und Trommeln mit "Ocka" Song

siehe die Termine in unserem

[monatsaktuellen Kursplan](#)

#####

unsere aktualisierte Preisliste (Dojo Duisburg) ab März 2024



**Variante A: Dein monatlicher Beitrag für einen Kurs mit Halbjahres-Vertrag
(4 Übungs-Stunden lt. monatlichem Kursplan) beträgt
€ 60,-**

(es wird einmalig eine Anmeldegebühr von € 15,- bei Vertragsabschluss erhoben)



**Als Student, Rentner mit niedrigem Einkommen, Arbeitsloser
(mit Nachweis)**

**zahlst Du im Halbjahres-Vertrag
(4 Übungs-Stunden lt. monatlichem Kursplan)
€ 40,- pro Monat (plus Deine einmalige Anmeldegebühr wie oben)**



**Variante B: die 10er Karten ohne Vertragsbindung
für 10 Übungsstunden à 90 Minuten
kostet € 175,-**

**Student, Rentner mit niedrigem Einkommen, Arbeitsloser
€ 155,-**

**Meditation und Schwertkampfkunst
die 10er Karte ohne Vertragsbindung
€ 200,-**

(keine Anmeldegebühr, Du zahlst vor Beginn Deiner ersten Übungsstunde)



Partner-Tarife/Familien-Rabatte können mit der Chefin ausgehandelt werden

#

Probestunden gibt es à € 8,- (maximal 2 mal, dann solltest Du Dich entschieden haben)

„Wege zum Ziel, für Herz und Verstand“

TAO-CHI



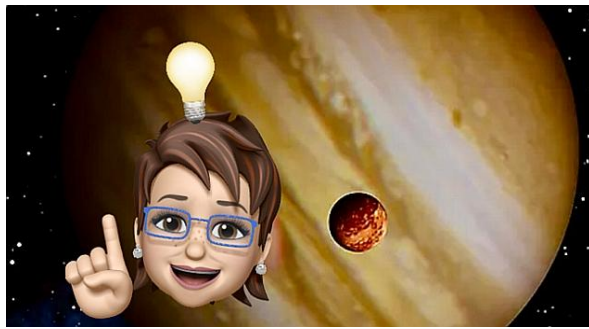
seit 1988

die Schule für Tai-Chi · Kung-Fu · Qi-Gong & Meditation
Tao - Zen - Schwertkampfkunst



Unser monatsaktueller Kursplan,
Informationen zu Kursbuchungen und Anmeldung auf:

www.tao-chi.info



Unser Kursjahr beginnt ab dem 6. Januar eines Kalender-Jahres und endet mit unserem Weihnachts-Essen am Freitag der 51. Kalender-Woche in der Regel ist das der letzte Freitag vor den Weihnachts-Ferien im Dezember. Zum Chinesischen Neujahr findet ebenfalls kein Unterricht statt. Auch an diesem Tag treffen wir uns zu einer gemütlichen Runde in einem unserer favorisierten Lokale. Zu beiden Terminen wird etwa 2 Wochen vorab ein Papier am Info-Board im Dojo ausgehängt

###

Mit Ausnahme der o.a. Weihnachtspause ist unsere Schule ganzjährig geöffnet.

###

**Auch in den Sommerferien:
findet regelmäßiger Unterricht im Tao-Chi statt.
An zwei Tagen der Woche bleibt das Dojo allerdings geschlossen.
Alle angemeldeten Mitglieder können dafür jedoch kostenfrei
in allen stattfindenden Kursen mit üben.
Darüber hinaus wird ein spezielles Sommerprogramm angeboten.
Bei genügend Interesse kann bei schönem Wetter
auch "Out-Door" geübt werden**

###

**In unserer Schule machen wir keinen Unterschied zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen Schülern.
[Zen-Geist ist Anfänger-Geist]
Daher gibt es auch keine speziellen diesbezüglichen Kurse.
Jeder, der zu uns kommt wird in die jeweilige Übungs-Gruppe integriert,
und wird dadurch von der Gruppen-Dynamik "mitgezogen"
Dies hat sich in der Vergangenheit hervorragend bewährt.**

###

Für Deine Teilnahme am Unterricht ist vorab eine Anmeldung über Tel / eMail erwünscht

Kontakt-Informationen

[hier](#)

Danke für Dein Interesse