

Tao-Chi Duisburg

Kursplanung im Herbst und Winter 2023

(Vorschau) Stand 29. Oktober

Kursplan des Tao-Chi Dojo in Duisburg für

Oktober / November 2023, dem Monat des
"Wachhundes" - [59 REN XU]

(die Anzahl der Teilnehmer pro Kurseinheit ist auf 8 Personen / freitags 5 begrenzt)



KW	Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags	Samstags	Sonntags
	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.
	<p>Kursplan Status 29. Oktober 2023 Anmeldung zum Unterricht erwünscht unter contact @ tao-chi.info Danke</p>	<p>19:00 - 20:30 Uhr "MiChuan TaiJiQuan" das Tai-Chi der Wudang-Berge incl. Hsing-I Arbeit an der "Linking-Form"</p>	<p>20:00 - 21:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan und QiGong mit Birgit und Bernd Grätz</p>	<p>!!! 19:00 - 20:00 Uhr !!! " Xiang Gong " das Duft QiGong mit Horst und Heike " das Drachen-Tor öffnen " aus dem Tai-Chi der Shaolin-Schule</p>	<p>19:00 - 20:30 Uhr " Chan / Zen " Meditation in den Schwertkampfkünsten mit Horst und Heike</p>	<p>7:30 - 9:00 Uhr Studienkreis zum Spiel der 5 Tiere 9:15 - 10:45 Uhr Shaolin Kung-Fu mit Horst incl. Hsing-I, "Linking-Form"</p>	<p>8:00 - 9:30 Uhr Tao " Meditation und Übungen " Daoistische Praxis MBSR Herbstkurs 2023 mit Melina Köchling 17:00 - 19:30 Uhr</p>
	30.10.	31.10.	01.11.	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.
	<p>18:00 - 19:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan mit Thomas A. Blume</p>	<p>19:00 - 20:30 Uhr " Nei Dan " 18 Übungen des Inneren Elixiers das QiGong der Wudang-Berge incl. die "Form der Schildkröte" aus dem "Spiel der 5 Tiere" der Wudang-Berge</p>		<p>!!! 19:00 - 20:00 Uhr !!! Hsing-I das 5-Elemente-Boxen Grundlagen der Inneren Kampfkunst: die 5 Elemente "Linking-Form" Tierformen</p>	<p>19:00 - 20:30 Uhr " Chan / Zen " Meditation in den Schwertkampfkünsten mit Horst und Heike</p>	<p>7:30 - 9:00 Uhr Studienkreis zum Spiel der 5 Tiere 9:15 - 10:45 Uhr Shaolin Kung-Fu mit Horst incl. Hsing-I, "Linking-Form" 11:00 - 12:00 Uhr Chan Mi Gong mit Thomas das "Wirbelsäulen QiGong"</p>	<p>10:00 - 15:00 Uhr "Chang-Gu" Trommeln mit "Ocka" Song MBSR Herbstkurs 2023 mit Melina Köchling 8 Wochen (3) 17:00 - 19:30 Uhr</p>

!!! geänderte Kurszeiten ab Oktober 2023: der Unterricht dienstags, donnerstags und freitags beginnt um 19:00 Uhr !!!



das Dojo Duisburg im Herbst/Winter 2023

reserviere Deinen Kursplatz über

contact @ tao-chi.info

„Wege zum Ziel, für Herz und Verstand“



seit 1988



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

www.tao-chi.info



Kursplan des Tao-Chi Dojo in Duisburg für
 im November / Dezember, den Monaten
 des "Schweines im Wald" und der "Ratte auf dem Dach"
 (die Anzahl der Teilnehmer pro Kurseinheit ist auf 8 Personen / freitags 5 begrenzt)



KW	Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags	Samstags	Sonntags
	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.
	18:00 - 19:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan mit Thomas A. Blume	19:00 - 20:30 Uhr "MiChuan TaiJiQuan" das Tai-Chi der Wudang-Berge incl. Hsing-I Arbeit an der "Linking-Form"	20:00 - 21:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan und QiGong mit Birgit und Bernd Grätz 	!!! 19:00 - 20:00 Uhr !!! " Xiang Gong " das Duft QiGong mit Horst und Heike " das Drachen-Tor öffnen " aus dem Tai-Chi der Shaolin-Schule	19:00 - 20:00 Uhr " Chan / Zen " Meditation in den Schwertkampfkünsten mit Horst und Heike	7:30 - 9:00 Uhr Studienkreis zum Spiel der 5 Tiere 9:15 - 10:45 Uhr Shaolin Kung-Fu mit Horst incl. Hsing-I, "Linking-Form" 11:00 - 12:00 Uhr QiGong der 4 Jahreszeiten Tao-Chi Kung mit Horst	8:00 - 9:30 Uhr Chan " das Sitzen üben " Zen - Meditation MBSR Herbstkurs 2023 mit Melina Köchling 17:00 - 19:30 Uhr
	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.
	18:00 - 19:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan mit Thomas A. Blume	19:00 - 20:30 Uhr " Hsing-I & BaGua Zhang " Basis-Übungen aus den Grundtechniken der " inneren Kampfkünste " "MiChuan TaiJiQuan" das Tai-Chi der Wudang-Berge	20:00 - 21:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan und QiGong mit Birgit und Bernd Grätz	!!! 19:00 - 20:00 Uhr !!! " Xiang Gong " das Duft QiGong mit Horst und Heike " das Drachen-Tor öffnen " aus dem Tai-Chi der Shaolin-Schule	19:00 - 20:00 Uhr " Chan / Zen " Meditation in den Schwertkampfkünsten mit Horst und Heike	7:30 - 9:00 Uhr Studienkreis zum Spiel der 5 Tiere 9:15 - 10:45 Uhr Shaolin Kung-Fu mit Horst incl. Hsing-I, "Linking-Form" 11:00 - 12:00 Uhr Chan Mi Gong mit Thomas das "Wirbelsäulen QiGong"	10:00 - 15:00 Uhr "Chang-Gu" Trommeln mit "Ocka" Song MBSR Herbstkurs 2023 mit Melina Köchling 8 Wochen 17:00 - 19:30 Uhr
	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.
	18:00 - 19:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan mit Thomas A. Blume	19:00 - 20:30 Uhr " Nei Dan " 18 Übungen des Inneren Elixiers das QiGong der Wudang-Berge incl. die "Form der Schildkröte" aus dem "Spiel der 5 Tiere" der Wudang-Berge	20:00 - 21:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan und QiGong mit Birgit und Bernd Grätz	!!! 19:00 - 20:00 Uhr !!! " Xiang Gong " das Duft QiGong mit Horst und Heike " das Drachen-Tor öffnen " aus dem Tai-Chi der Shaolin-Schule	19:00 - 20:00 Uhr " Chan / Zen " Meditation in den Schwertkampfkünsten mit Horst und Heike	7:30 - 9:00 Uhr Studienkreis zum Spiel der 5 Tiere 9:15 - 10:45 Uhr Shaolin Kung-Fu mit Horst incl. Hsing-I, "Linking-Form" 11:00 - 12:00 Uhr QiGong der 4 Jahreszeiten Tao-Chi Kung mit Horst	10:00 - 15:00 Uhr "Chang-Gu" Trommeln mit "Ocka" Song MBSR Herbstkurs 2023 mit Melina Köchling 8 Wochen 17:00 - 19:30 Uhr
	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	01.12.	02.12.	03.12.
	18:00 - 19:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan mit Thomas A. Blume	19:00 - 20:30 Uhr " Hsing-I & BaGua Zhang " Basis-Übungen aus den Grundtechniken der " inneren Kampfkünste " "MiChuan TaiJiQuan" das Tai-Chi der Wudang-Berge	20:00 - 21:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan und QiGong mit Birgit und Bernd Grätz	19:00 - 20:00 Uhr " Xiang Gong " das Duft QiGong mit Horst und Heike " das Drachen-Tor öffnen " aus dem Tai-Chi der Shaolin-Schule	19:00 - 20:00 Uhr " Chan / Zen " Meditation in den Schwertkampfkünsten mit Horst und Heike	7:30 - 9:00 Uhr Studienkreis zum Spiel der 5 Tiere 9:15 - 10:45 Uhr Shaolin Kung-Fu mit Horst incl. Hsing-I, "Linking-Form" 11:00 - 12:00 Uhr Chan Mi Gong mit Thomas das "Wirbelsäulen QiGong"	11:00 bis 18:00 Uhr Tag der Achtsamkeit (Retreat) [inkl. 1 Stunde Mittagessen] MBSR Herbstkurs 2023 mit Melina Köchling
	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.
	18:00 - 19:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan mit Thomas A. Blume	19:00 - 20:30 Uhr " Hsing-I & BaGua Zhang " Basis-Übungen aus den Grundtechniken der " inneren Kampfkünste " "MiChuan TaiJiQuan" das Tai-Chi der Wudang-Berge	20:00 - 21:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan und QiGong mit Birgit und Bernd Grätz	10:00 - 15:00 Uhr "Chang-Gu" Trommeln mit "Ocka" Song 	19:00 - 20:00 Uhr " Chan / Zen " Meditation in den Schwertkampfkünsten mit Horst und Heike	7:30 - 9:00 Uhr Studienkreis zum Spiel der 5 Tiere 9:15 - 10:45 Uhr Shaolin Kung-Fu mit Horst incl. Hsing-I, "Linking-Form" 11:00 - 12:00 Uhr QiGong der 4 Jahreszeiten Tao-Chi Kung mit Horst	MBSR Herbstkurs 2023 mit Melina Köchling 8 Wochen 17:00 - 19:30 Uhr
	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.
	18:00 - 19:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan mit Thomas A. Blume	19:00 - 20:30 Uhr " Nei Dan " 18 Übungen des Inneren Elixiers das QiGong der Wudang-Berge incl. die "Form der Schildkröte" aus dem "Spiel der 5 Tiere" der Wudang-Berge	20:00 - 21:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan und QiGong mit Birgit und Bernd Grätz	19:00 - 20:00 Uhr " Xiang Gong " das Duft QiGong mit Horst und Heike " das Drachen-Tor öffnen " aus dem Tai-Chi der Shaolin-Schule	19:00 - 20:00 Uhr " Chan / Zen " Meditation in den Schwertkampfkünsten mit Horst und Heike	7:30 - 9:00 Uhr Studienkreis zum Spiel der 5 Tiere 9:15 - 10:45 Uhr Shaolin Kung-Fu mit Horst incl. Hsing-I, "Linking-Form" 11:00 - 12:00 Uhr QiGong der 4 Jahreszeiten Tao-Chi Kung mit Horst	MBSR Herbstkurs 2023 mit Melina Köchling 8 Wochen 17:00 - 19:30 Uhr
	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.
	18:00 - 19:30 Uhr Tai-Chi Ch'uan mit Thomas A. Blume	19:00 - 20:30 Uhr " Nei Dan " 18 Übungen des Inneren Elixiers das QiGong der Wudang-Berge incl. die "Form der Schildkröte" aus dem "Spiel der 5 Tiere" der Wudang-Berge		19:00 - 20:00 Uhr " Xiang Gong " das Duft QiGong mit Horst und Heike " das Drachen-Tor öffnen " aus dem Tai-Chi der Shaolin-Schule	Tao-Chi Winterpause das Kursjahr 2024 beginnt am Montag, dem 8. Januar Euch allen harmonische Feiertage und einen entspannten Start in das neue Jahr.		

!!! geänderte Kurszeiten ab Oktober 2023: der Unterricht dienstags, donnerstags und freitags beginnt um 19:00 Uhr !!!



**Das Wichtigste, Po:
das sind
Deine Weggefährten.**

**Meister.
Was ist wichtiger?
Der Weg oder das Ziel?**