

# Tao-Chi Kursplan im Dojo Duisburg, Corona reduziert ...

[Anmeldungen unter AB: 0203 - 372 931](#)

**Montags, Tai-Chi mit Thomas A. Blume:**

**18:15 - 19:45 Uhr  
Handform (37er Zheng Man Qing Form)**

**#####**

**Dienstags, Üben mit Horst und Heike:**

**19:30 - 21:00 Uhr  
QiGong und Tai-Chi, Kung-Fu und Meditation**

**Michuan Taijiquan, das Tai-Chi der Wudang-Berge  
(die 64ger Form nach Wudang-Meister Tian Liyang)  
Hsing-I und BaGua Zhang (Grundlagen der Inneren Kampfkünste)  
das QiGong der Wudang-Berge (die 18 Übungen des Inneren Elixiers)**

**#####**

**Mittwochs, Tai-Chi mit Birgit und Bernd Grätz:**

**20:00 - 21:30 Uhr  
QiGong und Tai-Chi**

**Das Tai-Chi der Shaolin-Schule (Gesundheitsform) und  
Michuan Taijiquan, das Tai-Chi der Wudang-Berge  
(13er Form nach Meister Yuan Limin)**

**#####**

**Donnerstags mit Jörg und "Ock" Song**

**17:30 - 18:30 Uhr  
Kung-Fu für Kids**

**#**

**Donnerstags, Üben mit Horst und Heike:**

**19:30 - 21:00 Uhr  
QiGong und Tai-Chi, Kung-Fu und Meditation**

**"Das Drachentor öffnen" (13er Form aus dem Tai-Chi der Shaolin-Schule)  
Hsing-I und BaGua Zhang (Grundlagen der Inneren Kampfkünste)  
das QiGong der Wudang-Berge (die 18 Übungen des Inneren Elixiers)**

**Freitags, Meditation und Schwertkampfkunst mit Horst und Heike:**

**19:30 - 20:45 Uhr  
Z.E.N. (Meditation in den Künsten)**

**#####**

**Samstags, QiGong mit Horst:**

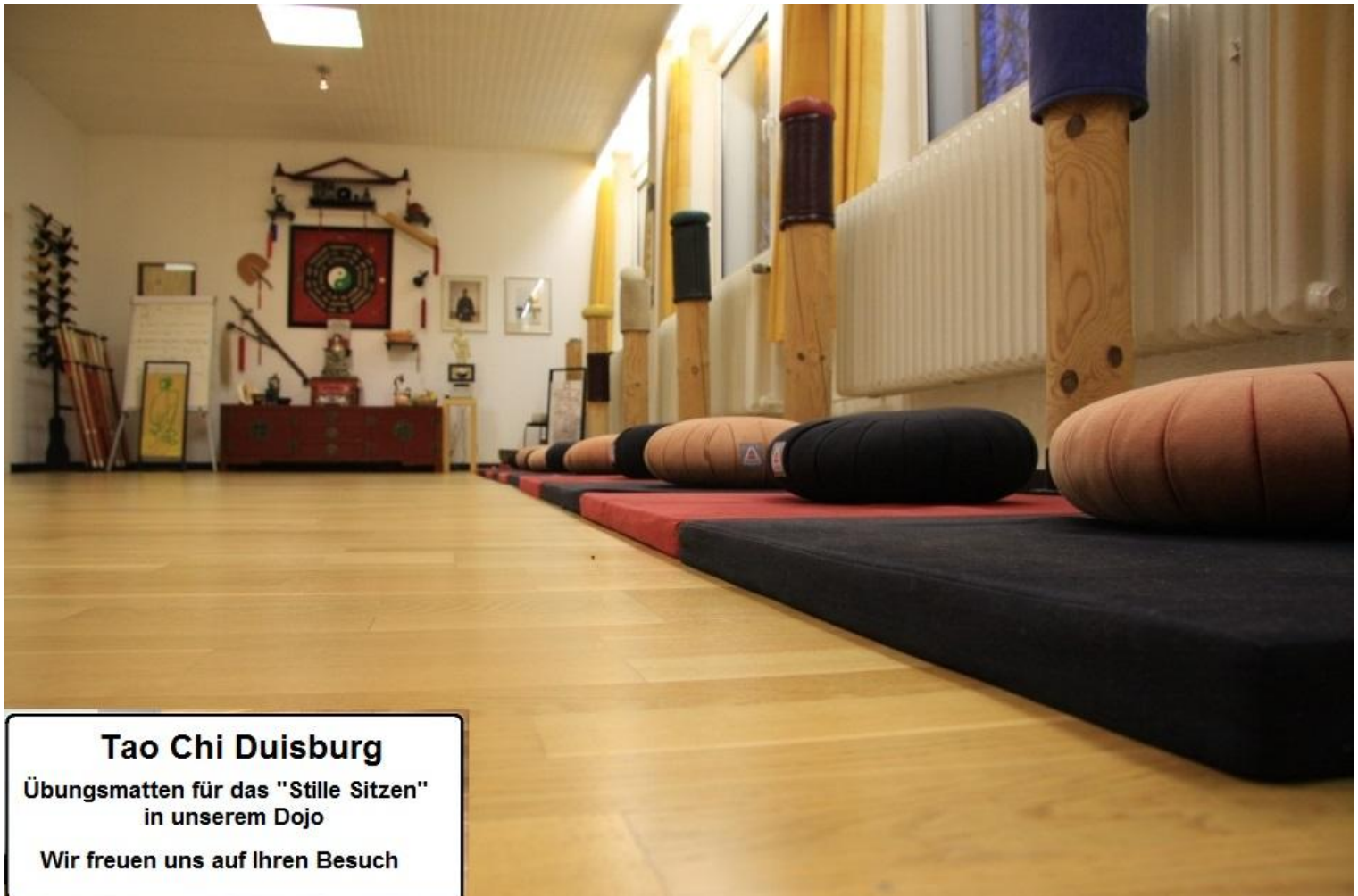
**7:30 - 9:15 Uhr  
"Wu Xing Gong" (das Spiel der 5 Tiere)  
das QiGong der Wudang-Berge (die 18 Übungen des Inneren Elixiers)  
- Atemschule, Energie-Arbeit und Meditation -**

**#####**

**Sonntags, Seminare mit Thomas in Planung:**

**32er Säbel Yangstil Form  
Chan Mi QiGong  
54er Schwert Yangstil Form / Wudang Schwertform**

**mtl. 2 Termine: [Trommeln mit "Ocka" Song](#)**



**Tao Chi Duisburg**

Übungsmatten für das "Stille Sitzen"  
in unserem Dojo

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

**###**

**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.  
[Zen-Geist ist Anfänger-Geist]**

**Daher gibt es auch keine solche 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.**

**###**

**[Anmeldungen unter AB: 0203 - 372 931](#)**