

Kurse ab Januar 2012:

## Tai Chi Chuan und Qigong

**Dienstag, 17. Januar 2012**

9:00-10:00 Uhr **Tai Chi Chuan** Yang-Stil und **Innere Organe Qigong** (10x)  
Traditionelle 85er-Form, Vertiefung und Fortsetzung Qigong der Inneren Organe

10:30-11:30 Uhr **Hui Chun Gong** (10x)  
Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser  
Für **Einsteiger** und Fortgeschrittene geeignet

20:15-21:15 Uhr **Qigong/Tai Chi Chuan** (10x)  
Ein Kurs für alle, die verschiedene Übungsreihen wiederholen und vertiefen wollen:  
Tai Chi Chuan 10er-Form, Innere Organe Qigong, Acht Brokate, Meridian-Dehnungsübungen usw.



**Mittwoch, 18. Januar 2012**

17:30-18:30 Uhr **Tai Chi Chuan** (10x)  
2. Teil der 10er-Form

### Kurse über den TSV-Neuenstein

Bitte direkt beim TSV-Neuenstein anmelden Tel.: 07942-2685

**Mittwoch, 29.2.2012**

9:00 - 10:00 Uhr **Qigong** (10x)  
Für **Einsteiger** und Fortgeschrittene geeignet

Kursort: Naturheilpraxis, Eschelbacher Str. 46, Neuenstein

**Samstag, 31.3.2012**

14:00 - 16:30 Uhr **Heute schon "GEDORNT"?**  
Es ist nie zu spät für eine gesunde Wirbelsäule  
Dorn-Selbsthilfeübungen und Wirbelsäulen-Qigong

Kursort: Turnhalle, Öhringer Straße



### Kurs über den TSV-Künzelsau

Bitte bei Karin Donner beim TSV-Künzelsau Tel: 07940-8457 anmelden

**Mittwoch 29.2.2012** (10x)

20:00 - 21:00 Uhr **Qigong**  
**Grund- und Aufbaukurs**

Kursort: Sportheim Künzelsau

**Kursort** (wenn nicht anders vermerkt):

**Naturheilpraxis**

**Tai Chi Schule**

Monika Oettinger  
Eschelbacher Str. 46  
74632 Neuenstein  
Tel.: 07942-947938  
www.taichi-oehringen.com



**Kursgebühren:**  
10 Stunden 90 €  
ab 6 Teilnehmer  
75 € je TN

In den Ferien findet  
kein Unterricht statt

## Kurse über die VHS-Öhringen

Bitte bei der VHS direkt anmelden 07941-91870



### **Montag, 27.2.2012** (je 10x)

16:30 - 18:00 Uhr Tai Chi Chuan, Pekingform, Aufbaukurs 6  
Haus an der Walk, Öhringen

18:00 - 19:30 Uhr Tai Chi Chuan, Pekingform, Aufbaukurs 12  
Haus an der Walk, Öhringen

### **Donnerstag, 1.3.2012** (je 10x)

16:30 - 18:00 Uhr Tai Chi Chuan, Pekingform, **Grundkurs**  
Haus an der Walk, Öhringen

18:00 - 19:30 Uhr Tai Chi Chuan, Trad. 85er-Form, Aufbaukurs 8  
Haus an der Walk, Öhringen

19:30 - 21:00 Uhr Tai Chi Chuan, Pekingform, Aufbaukurs 1  
Haus an der Walk, Öhringen

### **Freitag, 2.3.2012** (je 10x)

16:30 - 17:45 Uhr Qigong, **Grund- und Aufbaustufe**  
Naturheilpraxis, Eschelbacher Str. 46, Neuenstein

18:00 - 19:30 Uhr Tai Chi Chuan, Pekingform, Aufbaukurs 5 und  
Hui Chun Gong, Naturheilpraxis Eschelbacher Str. 46, Nst.

### **Samstag, 24.3.2012** (2x)

9:00 - 10:30 Uhr Qi-Walking **Einführung**

### **Samstag, 23.6.2012** (2x)

9:00 - 10:30 Uhr Qi-Walking Aufbaukurs, Element Holz und Feuer

Treffpunkt: Naturheilpraxis Eschelbacher Str. 46, Nst

### **Samstag, 17.3.2012**

14:00 - 16:30 Uhr Heute schon "GEDORNT"?  
Es ist nie zu spät für eine gesunde Wirbelsäule  
Dorn-Selbsthilfeübungen und Wirbelsäulen-Qigong

### **Samstag, 19.5.2012**

14:00 - 16:30 Uhr Heute schon "GEDORNT"?  
Wiederholungsnachmittag

Kursort: Naturheilpraxis Eschelbacher Str. 46, Neuenstein