

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--|--|---|
| | | Qigong 8:30 – 9:30 Uhr | Shiatsu Ausbildung 9:00 - 11:30 Uhr | Tai Chi Mao G* 10:00 – 11:30 Uhr | Freies Training Tai Chi 10:00 – 12:00 Uhr |
| | | | Fine Swing 11:00-12:00 | | |
| | | Tai Chi G* 13:00 – 14:00 Uhr | | Energie fürs Wochenende 13:15 – 14:15 Uhr | |
| Fine Swing 16:30-17:30 | | Qigong 16:45 – 17:45 Uhr | | | |
| Tai Chi Chuan K* 18:00 – 19:30 Uhr | Tai Chi Mao G* 18:00 – 19:30 Uhr | Tai Chi Mao G* 18:00 – 19:30 Uhr | | | |
| Tai Chi Mao G* 20:00 – 21:30 Uhr | Tai Chi Chuan K* 20:00 – 21:30 Uhr | | | | |

Anmeldung: Tel. 0761 / 766 31 622

馬存坤
MA TSUN KUEN
TAI CHI CHUAN
太極拳

TaiChi

- ♦ **für die Gesundheit** Grundkenntnisse | Zaos | Kurzform
- ♦ **als Kampfkunst** Langform | Tui Shou | Schwert | Taoistische Atmung
- ♦ **Ausbildung** TaiChi Trainer/in / TaiChi Lehrer/in
- ♦ **Privat-Unterricht** Termine nach telefonischer Vereinbarung!

Shiatsu

- ♦ **Behandlung** Shiatsu wird am bekleideten Körper auf einer bequemen Matte oder Massage-Liege gegeben. Termine nach telefonischer Vereinbarung!
- ♦ **Ausbildung** In Zusammenarbeit mit der Paracelsus-Schule Freiburg Fachausbildung für Heilpraktiker, Masseur, Therapeuten.
- ♦ **home visit** Wir besuchen Sie ganz entspannt in Ihrem Zuhause oder in der Mittagspause in Ihrem Büro.

Qigong

Atemübungen, die den natürlichen Rhythmus des Lebens aufrecht erhalten. Dynamische Körperhaltungen und sanfte fließende Kräftigung und trainieren die Geschmeidigkeit des Körpers. Innere Ruhe stellt sich ein, Vitalität wird spürbar.

Fine Swing

ist ein speziell für Parkinson-Syndrome entwickeltes Trainingsprogramm mit Elementen aus dem TaiChi, Shiatsu, der fünf Elementenlehre und dem Qigong.

Selbstbehauptung

Für Frauen | Tagesworkshops | Kampfkunst | Persönlichkeitsentwicklung

Workshops:

Shiatsu für Paare | Wohlfühltag | Lesungen
Vorträge | Japanische Teezeremonie |
Meditation Energiearbeit in den Rohnächten |
Achtsamkeitstraining | u.v.m.