

# Qigong und Taiji Basisübungen

DAO MKK  VEREIN FÜR  
BEWEGUNGSKÜNSTE  
& GESUNDHEITSFÖRDERUNG

AnfängerInnen /mit Vorkenntnissen



## Freitags

## ab 6.6.2025

## 11:30Uhr bis 12:45Uhr

Lösen der Gelenke, ausgiebiges Dehnen und tiefes Durchatmen – Körper und Geist entspannen und Kraft schöpfen mit leicht nachvollziehbaren Qigong-Bewegungen aus der Übungsreihe „Acht Brokate“ sowie Basisübungen aus dem Taiji Dao. Diese Übungen helfen, die Lebensenergie zu harmonisieren, den Körper zu stärken und den Geist zu klären. Wir spüren mit weichen, fließenden Bewegungen in den verschiedenen Qualitäten des Elements Holz (Frühling) / Feuer (Sommer) nach.

Stille Meditationen, Übungen im bewegten Stehen lassen uns in der Sommerzeit der Fülle zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen.

**10 x FREITAGS** in der ehemals Taiji-Schule WuBianFu Gelnhausen,  
zum Wartturm 5, 2.Stock.

\*Kein Kurs in den hess. Ferien. **Für aktive Mitglieder von DAO-MKK ist dieser Kurs inklusiv.**

Beitrag: Nichtmitglieder 16€ pro Einheit =160€ - Passive Mitglieder:150€

**Anmelden bei**

**[kurs@dao-mkk.de](mailto:kurs@dao-mkk.de) oder whatsapp 01578 2852484**

**Ich freue mich auf Dich!**

**Julia Ballin, Kursleiterin**

DAO-MKK e.V. 1. Vorsitzende Renate Conrad, Tel. 0177-3616674;

2. Vorsitzende Silke Wilde 0163-8698695; Kassierer Dr. Norbert Staab 0171-3666886

Bankverbindung: Kreissparkasse Schlüchtern, BIC HELADEF1SLU, IBAN DE04 53051396 0000 50744