

**NEUER KURS 2026**

in **WÄCHTERSACH**

**AnfängerInnen /mit Vorkenntnissen**

**Qigong und Taiji Basisübungen**

**Mittwochs**

**ab 14.01.2026**



**19:30Uhr bis 21:00Uhr**

Nach einer kurzen Aufwärmphase den Körper und Geist entspannen mit Qigong-Bewegungen aus der Reihe „Acht Brokate“ und Basisübungen aus dem Taiji Dao. Die leicht nachzuvollziehenden Übungen harmonisieren die Lebensenergie, stärken den Körper und klären den Geist. Mit weichen, fließenden Bewegungen in der Wandlungsphasen Übung entdecken wir die Qualitäten der Elemente Wasser, Erde und Holz.

**10 x Mittwoch in Wächtersbach, geplant im kleinen Saal der Heinrich-Heldmann -Halle (ehemals Bürgerhaus a. Globus). Änderungen werden rechtzeitig bekanntgegeben.**

\*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€**

**Jetzt bewegter leben durch Qigong und Taiji.**

**Melde Dich an bei:**

**Julia Ballin, Qigong Kursleiterin & Musikerin**

**Mail: [kurs@dao-mkk.de](mailto:kurs@dao-mkk.de) oder whatsapp 0176 52337576**