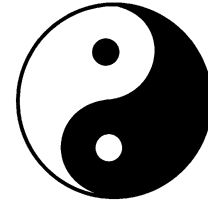


# TAI CHI - LEHRGANG

太  
极  
拳



**Siegfried Hübner**  
**31. Oktober 2015**

**Ausrichter :** TSV Lindau / Abteilung Karate

**Referent :** Siegfried Hübner (BKB Tai-Chi-Lizenz "A")

**Ort :** Jahnturnhalle in 88131 Lindau, Rotkreuzplatz, auf der Insel –  
Eingang an der Hinterseite zum „kleinen See“. Anfahrtsskizze unter  
[www.tsvlindau1850.de/anfahrt](http://www.tsvlindau1850.de/anfahrt) - Parkplatzempfehlung, vor der Insel P3  
am Karl-Beverplatz ca. 300 m zur Jahnhalle.

**Zeitplan :** 10:00 - 12:30 Uhr und 13:00 -15:30 Uhr  
**Für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt. Für die Mittagspause  
wird ein Pizzaservice organisiert**

**Thema :** Neben allgemeinen Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen  
aus dem Qigong, werden ausgewählte Einzelsequenzen aus den  
folgenden Übungsreihen vorgestellt und geübt:

- 8 hilfreiche Übungen
- 6 heilende Töne
- 24er Pekingform (Yang Stil - Komatsu Ha)

Der Focus des Lehrganges liegt auf dem gesundheitlichen Sektor um  
einfach „seine Mitte“ wieder zu finden!

**Der Lehrgang ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet**

**Kontakt :** Eugen Schuhmann - Email : euschenlindau@aol.com

**Gebühr :** Erwachsene 20,- EUR (Kinder und Jugendliche 10,00 €)

**Haftungsausschluss des Ausrichters !**