

XIN LI - TRAINING

QI GONG

TAI CHI

KUNG FU

YOGA

MEDITATION

Sabina Streiter 7545 Guarda Tel: +41 81 860 30 92 / Fax: 91 Email: info@xinli-training.ch

QI GONG und TAI CHI CHUAN KURS

Dienstags 18.30 - 19.30 Uhr

Kempinski Grand Hotel des Bains, Via Mezdi 27, 7500 St. Moritz
im Gymnastikraum des SPA

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den **Qi Gong und Tai Chi Kurs, jeweils dienstags 18.30-19.30 Uhr** in St. Moritz an.

Ich zahle jeweils CHF 320.- für 10 Lektionen im Voraus.

Ich bin mit den Kursbedingungen (s. Rückseite bzw. auf www.xinli-training.ch) einverstanden.

Name:

Adresse:

Ort/Datum:

Unterschrift:

Inhalt:

Tai Chi Chuan und Qi Gong werden von der Traditionellen Chinesischen Medizin zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge empfohlen.

Im **Qi Gong** wird mit einfachen meditativen sanften oder dynamischen Bewegungen sowie Atemrhythmen und Vorstellungskraft geübt, das Qi, die Lebensenergie zu vermehren. Das Immunsystem und das vegetative Nervensystem werden gestärkt.

Die tänzerischen Bewegungsabläufe des **Tai Chi Chuan** steigern das Konzentrationsvermögen, die Leistungsfähigkeit und die Ausdauer. Die komplexen Bewegungsabläufe trainieren das Gehirn und halten Körper und Geist flexibel.



Kursleitung: Sabina Streiter, lic.phil., Gesundheitstrainerin seit 1991
Philosophiestudium; Dozentin für Qi Gong, Tai Chi, Kung Fu, Yoga, Meditation.

Kurskosten: CHF 320.- für 10 Lektionen

Anmeldung: Bitte schriftlich oder per Email über www.xinli-training.ch/kurse