



# Tai Chi und Qi Gong

太極拳

## In Hinterkappelen und Säriswil

Die chinesischen Gesundheitsübungen basieren auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Durch regelmässiges Üben wird der Energiefluss in die richtigen Bahnen geleitet und hilft so Verkrampfungen zu lösen und innere Kraft zu erlangen. Es fördert die Abwehrkräfte, dient dem Stressabbau und der Entspannung; es verbessert die Atmung und stärkt die Muskeln, Bänder und Sehnen. Durch diese Übungen leisten Sie einen wertvollen Beitrag an Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

In einer kleinen Gruppe (verschiedene Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene) erlernen Sie die Peking 24 Form und später Yangstil 88 Form. Die sorgfältig im Zeitlupentempo ausgeführten, fließenden und harmonischen Bewegungen sind leicht zu erlernen und später im Alltag zu Hause zu trainieren.

**Hinterkappelen:** Dorfstrasse 9, Kipferhaus,  
jeden Dienstag, 17.00-18.00, 18.00-19.00, 19.00-20.00, 20.00-21.00 Uhr,  
sowie jeden Montag, 14.15-15.15, 15.15-16.15 Uhr

**Säriswil:** Turnhalle Primarschulhaus,  
jeden Montag 19.00-20.00, 20.00-21.00 Uhr  
Verlangen Sie die Kursübersicht für weitere Kurslokale und Zeiten.

**Kosten:** CHF. 135.--/ 10 Lektionen

**\*\*\* jetzt Gratis-Schnupperstunde !!! \*\*\***

### Anmeldung / Information:

Kursleiterin Mei Bichsel-Lin, Bäumlisacker 12, 3033 Wohlen

E-mail: [meibichsel@bluewin.ch](mailto:meibichsel@bluewin.ch) Telefon: 031-829 28 24 / 079-312 63 82

## **Wohlen in Bewegung 10.+ 11. September 2005**

Probelektionen im Kipferhaus

Samstag 14:30 – 15:30 Uhr

Sonntag 11:00 – 12:00 Uhr