

## Qi Gong / Tai Ji Workshop in 3 Teilen



**Qi Gong** wie auch **Tai Ji** sind alte Methoden der Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung und Heilung. Die ruhigen Bewegungen im Stehen, Gehen und Sitzen und die stillen Übungen aktivieren die Kräfte im Menschen und stärken Körper, Seele und Geist. Sie lösen sanft Muskelverspannungen und Schmerzen auf. **Tai Ji** entstammt aus der Kampfkunst und wird mit sanften meditativen Bewegungen geübt. Die Kurse bieten einen Einblick in die wunderbare Welt des Qi Gong und des Tai Ji. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Kurs 1 Qi Gong** 21.5./28.5. und 4.6.2025 (3 Lektionen)

**Kurs 2 Tai Ji** 5.11./12.11. und 19.11.2025 (3 Lektionen)

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG  
Zeit **Mittwoch 18.15 - 19.15 Uhr**

Leitung Margrit Hotz Dipl. Qi Gong / Tai Ji Lehrerin  
Ausrüstung Bequeme Kleidung

Kosten Mitglieder Fr. 45.- /pro Kurs  
Nichtmitglieder Fr. 60.- /pro Kurs

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

**Anmeldung bis 17.4. // 4.10.** Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,  
Telefon 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

✂-----

**Anmeldung: Qi Gong / Tai Ji 2025**



**Kurs 1**  **Qi Gong** 21. Mai bis 4. Juni 2025

**Kurs 2**  **Tai Ji** 2. Nov. bis 19. Nov. 2025

Name / Vorname: .....

Strasse / Nr.: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied:  Ja  Nein

Datum / Unterschrift: .....

## Qi Gong / Tai Ji Workshop in 3 Teilen



**Qi Gong** wie auch **Tai Ji** sind alte Methoden der Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung und Heilung. Die ruhigen Bewegungen im Stehen, Gehen und Sitzen und die stillen Übungen aktivieren die Kräfte im Menschen und stärken Körper, Seele und Geist. Sie lösen sanft Muskelverspannungen und Schmerzen auf. **Tai Ji** entstammt aus der Kampfkunst und wird mit sanften meditativen Bewegungen geübt. Die Kurse bieten einen Einblick in die wunderbare Welt des Qi Gong und des Tai Ji. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Kurs 1 Qi Gong** 21.5./28.5. und 4.6.2025 (3 Lektionen)

**Kurs 2 Tai Ji** 5.11./12.11. und 19.11.2025 (3 Lektionen)

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG  
Zeit **Mittwoch 18.15 - 19.15 Uhr**

Leitung Margrit Hotz Dipl. Qi Gong / Tai Ji Lehrerin  
Ausrüstung Bequeme Kleidung

Kosten Mitglieder Fr. 45.- /pro Kurs  
Nichtmitglieder Fr. 60.- /pro Kurs

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

**Anmeldung bis 17.4. // 4.10.** Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,  
Telefon 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

✂-----

**Anmeldung: Qi Gong / Tai Ji 2025**



**Kurs 1**  **Qi Gong** 21. Mai bis 4. Juni 2025

**Kurs 2**  **Tai Ji** 2. Nov. bis 19. Nov. 2025

Name / Vorname: .....

Strasse / Nr.: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied:  Ja  Nein

Datum / Unterschrift: .....