



Tai Chi Ch'uan und Qi Gong

Leichtigkeit, Klarheit und Stärke

Schule für Bewegungskunst, Entspannung und Meditation

Roswitha Busam und Peter Zerbin

Enzberger Str. 20, 75443 Ötisheim, info@tcc-oetisheim.de www.tcc-oetisheim.de , 0151 56873927 (07041 949 2027)

GROSSER Raum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09:00 – 10:00 Uhr Die Acht Brokate Entspannung pur	09:00 – 10:00 Uhr Qi Gong der vier Jahreszeiten	09:00 – 10:00 Uhr Qi Gong der vier Jahreszeiten	09:00 – 10:00 Uhr Qi Gong: Entspannung pur Therapeutisches Qi Gong	
	10:00 -11:00 Uhr Tai Chi Ch'uan ANFÄNGER/ offenes System				
17:30 – 18:30 Uhr Qi Gong der vier Jahreszeiten	18:00 – 19:00 Uhr Tai Chi Ch'uan Yang Ma Lee/ Teil 2	17:30 – 18:30 Uhr <i>Therapeutisches Qi Gong auf Anfrage!</i>	17:30 – 18:30 Uhr Yang Ma Lee/ Tai Chi Ch'uan Formvertiefung/ Säbel / Stock	18:00 – 19:00 Uhr Idogo-Qi Gong	
18:30 – 19:30 Uhr Tai Chi Ch'uan Formvertiefung 1-2-3	19:00 –19:30 Uhr offenes Programm	18:30 – 19:30 Uhr Die Acht Brokate	18:30 – 19:30 Uhr Yang Ma Lee/ Tai Chi Ch'uan offenes System		
19:30 – 20:30 Uhr Tai Chi Ch'uan Teil 3	19:30 – 20:30 Uhr Qi Gong der vier Jahreszeiten	19:30 – 20:30 Uhr Yang Ma Lee/ Tai Chi Ch'uan Teil 2	19:30 – 20:30 Uhr Tai Chi Ch'uan Teil 2		
20:30 – 21:30 Uhr Tai Chi Ch'uan Teil 2 Vertiefung /Teil 3 Beginn	20:30 – 21:30 Yang Ma Lee/ Tai Chi Ch'uan NEUER ANFÄNGERKURS	20:30 – 21:30 Uhr Qi Gong (Anfänger)	20:30 – 21:30 Uhr <i>Tai Chi Ch'uan – Anfänger auf Anfrage!</i>		

Stand: 20.09.18

Jing Gong – Übungen im Sitzen 160 €

Tageskurs in der Minigruppe bis 6 Personen

Gilt auch als Baustein für die Qi Gong Lehrerausbildung!

Winter: 21.01.2018 9:30 – 17:00 Uhr

Frühling: 15.04.2018 9:30 – 17:00 Uhr

Sommer: 15.07.2018 9:30 – 17:00 Uhr

Herbst: 07.10.2018 9:30 – 17:00 Uhr

Powerstage mit Systemaufstellungen können als Bonus kostengünstig dazugebucht werden.

Kompaktkurse: Samstags von 9 – 12 Uhr jeweils 30 €

Qi Gong – die eigenen Wurzeln stärken 20.01.2018

In den Nieren sitzt unsere Ursprungskraft. Gleich einer Quelle will sie fließen. Finde ein Ja zu deinem Ursprung, zu dir selbst und genieße voller Achtsamkeit den Augenblick.

Mit ausgewählten Übungen aus dem Qi Gong der vier Jahreszeiten stärken wir Standfestigkeit, Bodenständigkeit und erfahren Kraft aus der eigenen Mitte, die in der Stille Entfaltung findet. Die Übungen vermitteln Heimeligkeit und Geborgenheit, Kraft und Vitalität.

Qi Gong – für einen neuen Aufbruch 14.04.2018

Die Leber als größtes Entgiftungsorgan, fördert vor allem einen geschmeidigen Qi 'Fluss in unserem Körper. Dadurch werden Muskeln, Sehnen und Bänder optimal versorgt, sie werden elastisch und beweglich. In der Gallenblase sitzt die Kraft der Entscheidung. Mit Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen aus dem Qi Gong der vier Jahreszeiten und der Qi Aiupressur tanken wir prikelnde Frühlingkraft und genießen einen abwechslungsreichen Vormittag mit stiller Meditation und belebenden Übungen.

Qi Gong –die Fülle wieder genießen 14.07.2018

Der Herzbeutel dient als weißer Beschützer unseres Herzens. Die Übungen fördern Selbstliebe und Selbstachtung, regen dazu an alte Verletzungen los zu lassen und sich selbst besser abzugrenzen. Sie wirken auch ausgleichend auf den Blutdruck. Sie entfachen die Lebensfreude und schenken Stärke. Koste die Fülle des Sommers aus. Wer sich in guter Weise selbst schützen kann, kann sich auch tiefen Begegnungen öffnen.

Qi Gong – Altes Loslassen, Lunge stärken, Ziele setzen.

07.10.2018

Unsere Lunge ist wie die Haut das Organ mit dem wir in Kontakt und Austausch mit unseren Mitmenschen treten. Die Übungen aus dem Qi Gong der vier Jahreszeiten stärken unsere Abwehrkräfte und Vitalität. Die Haut wird gereinigt. Mit einer starken Lungenenergie stehen wir gefestigt auf unserem Platz und gehen der Zukunft mit Vertrauen entgegen.

Beginn der neuen Jahreszeit im Qi Gong der vier Jahreszeiten
Dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr; Mittwochs und Donnerstags, 9 – 10 Uhr

Frühling 2018: ab Kalenderwoche 09

Sommer 2018: ab Kalenderwoche 23

Herbst 2018: ab Kalenderwoche 37

Winter 2017: ab Kalenderwoche 47

Individueller Unterricht: 4 x 1 Stunde 160 €

Systemisch-phänomenologische Aufstellungen

Systemische Verstrickungen können unser Leben stark beeinträchtigen und Schwierigkeiten mit sich bringen, die sich aus dem gegenwärtigen Lebenszusammenhang häufig nicht erklären lassen. Betroffen sind oft Themen wie Krankheit und Gesundheit, Beziehungs- und Partnerschaftsprobleme, Eltern-Kind-Themen, Schwierigkeiten im Berufs- und Arbeitsleben oder Fragen zu Geld, Erbe und Erfolg. Eine Aufstellung kann hier lösend und befreiend wirken.

Power - Tage durch das Jahr 9 – 19 Uhr 70 - 150 €

Qi Gong – Systemaufstellungen – Tiefenentspannung
mit eigenem Lösungsanliegen 150 €
als SelbsterfahrungsteilnehmerIn 70 €

Mit Qi Suppe am Mittag. / Die Kursteile können auch einzeln gebucht werden.
Qi Gong von 9 – 12 Uhr: 30 €; Qi Suppe: 5 €;
Aufstellungsnachmittag (siehe unten);Tiefenentspannung: 9 €

14.10. 2017 und 20.01./ 14.04./ 14.07./ 07.10. 2018

19.00 – 21.30 h Aufstellungsabende mit Roswitha Busam

Freitag mit eigenem Anliegen 110 €
Selbsterfahrungsteilnehmer/in 20 €

Fr 08.06., Fr 10.08., Fr 21.09., Fr 14.12. 2018

Samstagnachmittage mit eigenem Anliegen 110 €
13:00 – 18:00 Uhr Selbsterfahrungsteilnehmer/in 30 €

14.10. 2017 / 20.01., 14.04., 14.07., 07.10. 2018

10er Karte für Selbsterfahrungsteilnehmer/in 200 €

Meine Mutter/ Mein Vater in mir: 180 €
(Frühbucher bis 20.09.18: 160 €)
Samstag 20.10. von 09:30-18:00 Uhr
und Sonntag 21.10. von 09.30 – 15 Uhr
(Kurszeiten können variieren, je nach Bedarf)

Lösungen im Einklang in Ötisheim mit Heinz Stark

Freitag – Sonntag, systemisch phänomenologische Aufstellungen

Termin für 2018: Freitag, 23.11. - Sonntag, 25.11.18

Termin für 2019: Freitag, 28.06. - Sonntag, 30.06.19

Fr 17 h – So 16 h Mit eigenem Lösungsanliegen 280 €
(bis 3 Monate vor Seminarbeginn: 260 €)

Selbsterfahrungsteilnehmer 120 €

Sonderveranstaltung: Samstag, 06.10.18 um 18.15 Uhr

Spuren zum Ursprung

Eine Reise in verschiedene Aspekte unserer Herkunft

Poesie und Musik von und mit Irmtraud Geywitz

Eintritt frei!

Kostenlose Einführungsstunden

Montags, 17.30 – 18.30 Uhr,
Dienstag bis Freitag morgens von 9 – 10 Uhr
Dienstags von 19 – 20.30 Uhr
oder auf Anfrage!

Kinderkurse – Tai Chi und Qi Gong

Mittwochs **Kursgebühr:** 10 € pro Termin

Mutter- Kind- Kurse: - Tai Chi und Qi Gong

Mittwochs **Kursgebühr:** 10 € pro Termin und Person

Wissenswertes

Kennenlern-Abo: **Wert: 45 €**

Wählen Sie damit 4 verschiedene Stunden aus unserem breiten Unterrichtsangebot zum Kennenlernen aus.

Kostenlose Probestunde

Lernen Sie unser Kursangebot unverbindlich kennen.

Gutscheine:

Wir stellen Gutscheine nach individuellen Wünschen aus.

Anmeldemodus:

Qi Gong der vier Jahreszeiten 10 x am Stück 120 €
feste Anmeldung mtl. 40 €
10er Karte (mustergültig) 140 €
Individuelle Einzelstunde 40 – 55 €

Ferien: weitere Ferientage werden rechtzeitig angekündigt

Schließungstage Montag, 30.04.18

Pfingstferien: Fr 18.05. - So 03.06.2018

Kein Unterricht: Freitag, 06.07. – Mittwoch 11.07.2018

Sommerferien: 20.08.-31.08.2018

Herbstferien: Mo, 29.10. - So, 04.11.2018

Kein Unterricht: Freitag, 23.11.2018 von 18 – 19 Uhr

Weihnachten: 24.12.2018 – 06.01.2019