



Universitäres Ambulatorium
TCM Ming Dao
Medizin · Forschung · Bildung

Taiji-/Qi-Gong Kurs in Bad Zurzach

Ab dem **28.02.2023** bietet TCM Ming Dao erneut einen Taiji-/Qi-Gong Kurs zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden an.

Das Ziel ist es, mit Atem- und Bewegungsübungen die Energie im Körper anzuregen und zu stärken. Mit Taiji können wir unser Qi (die Lebensenergie) nähren, durch die Meridiane lenken und so unseren Allgemeinzustand verbessern. Die Übungen stärken Geist und Energie ebenso wie das Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystem. Durch regelmässiges Praktizieren werden Gleichgewicht und gesunde Körperhaltung erheblich verbessert.



Kursleiter

Kenny Krebs praktiziert seit seiner Kindheit Taiji und hat als Wettkämpfer national und international zahlreiche Erfolge gesammelt. Seit sechs Jahren unterrichtet er im Wushu-Zentrum Bern (www.wushu-zentrum.ch) erfolgreich Kurse mit Menschen aller Altersstufen. Zudem leitet er viele Seminare und Kurse an der Universität Bern.

Heute absolviert er unter Prof. Dr. med. Yiming Li ein TCM-Studium an der Swiss TCM Academy in Bad Zurzach. Sein Ziel ist es, die Bewegungskünste

mit der TCM zu verbinden.

Kursort:

Bildungsgebäude Langwies, Langwiesstrasse 7,
5330 Bad Zurzach

Kurszeit:	Jeden Dienstag 12:00 – 13:00 Uhr (28.02. – 09.05.2023 (am 11.04.2023 findet kein Kurs statt))
Kosten:	CHF 150.00 / 10 Stunden
Anmeldung und Information:	TCM Ming Dao, Tel. 0800 120 120, info@tcmmingdao.ch