

Sabina Woll  
Blumenstr. 4a  
76669 Bad Schönborn



**YU LONG**  
Studio für Taijiquan und Körperarbeit  
Sabina Woll

Fon (Fax)  
07253/3640 (953212)

email  
taiji@yulong.de

Web  
www.yulong.de

Konto  
DE4366090800012041626

BIC  
GENODE61BBB

Datum  
25.02.2019

## Info und Einladung zu den neuen Taiji- und Qigong-Kursen Frühjahr 2019: Bad Schönborn-Langenbrücken und Wiesloch

Kurs (Q) : Mo, 10.00 - 11.00 Uhr ab 18.03. 2019 (Kraichgastr., Wiesloch) – Anf./Fort  
Kurs (A) : Mo, 19.45 - 20.45 Uhr ab 06.05. 2019 (Pfarrheim St. Vitus) – Anf./Fort  
Kurs (B) : Di, 20.00 - 21.00 Uhr ab 02.04. 2019 (Sigel-Klinik) – Fort.  
Kurs (C) : Mi, 09:00 - 10.15 Uhr ab 10.04. 2019 (Bürgersaal im Bürgerhaus) – Fort.!

jew. 10 Termine / 110.- €

(Kurs (Q): 18.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. )  
(Kurs (A): 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 24.06. / 01.07. / 08.07. / 15.07. / 22.07. )  
(Kurs (B): 02.04. / 09.04. / 07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. / 25.06. / 02.07. / 09.07. )  
(Kurs (C): 10.04. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06. / 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07 )

!!! **Workshop: Massage und Meditation** – 18.05.19, 15:00 – 18:00 h (Bürgerhaus), ) - 33.-€ !!!

### Liebe Taiji- und Qigong-Freunde, Interessenten und ehemalige Kursteilnehmer

nach den Osterferien beginnen bei YU LONG wieder neue Kurse.  
In den Kursen werden die Grundprinzipien des Taijiquan bzw. Qigong sowie einzelne Bewegungsbilder erarbeitet, die sich dann je nach Kenntnisstand der Teilnehmer zu Formen bzw. Formteilen zusammensetzen:

**Kurs (Q): montags, TN ohne Vorkenntnisse, 8 Brokate aus dem Daoyin Yangsheng Gong**

**Kurs (A): montags, TN ohne Vorkenntnisse bzw. 1. Teil der Langen Form**

**Kurs (B): dienstags, TN mit Vorkenntnissen von mind. einem Teil der Langen Form**

**Kurs (C): mittwochs, TN mit Vorkenntnissen von mind. zwei Teilen der Langen Form**

Taijiquan bzw. Qigong besteht aus sogenannten „Formen“, einer Vielzahl von aufeinanderfolgenden Bewegungssequenzen, die meist nicht in einer einzigen Kurseinheit gelernt werden können. Auch das Erlernen einzelner Abschnitte kann neue Erfahrungen und Erkenntnisse bringen, die die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit fördern.

Die neuen Taiji- und Qigong - Kurse sind als Präventionsmaßnahme anerkannt. Bei Nachweis regelmäßiger Teilnahme ist eine Teilkostenrückerstattung durch Krankenkassen (bei der TK bis zu 2x/Jahr) möglich.

**Bitte vor Kursbeginn Klärung mit der Krankenkasse.**

Mit lieben Grüßen

*Sabina Woll*

