



27. April

# WELT TAICHI & QIGONG TAG 2024

**Zwei Freiburger TaiChi Schulen feiern mit kostenlosen offenen Workshops den Welt TaiChi & Qigong Tag und laden alle dazu herzlich ein.**

TaiChi und Qigong als Gesundheitsform und Bewegungskunst.

Durch unser TaiChi Training gelangen sie zu Entspannung ohne zu erschlaffen, zu Stärke ohne Verhärtung, zu Anmut und Leichtigkeit, Vitalität ohne Nervosität. Der Körper öffnet sich, wird geschmeidig und frei beweglich.

Langsame, weiche, fließende Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbehagen und Gesundheit. Es ist geeignet sowohl für junge wie für ältere Menschen, für Männer und für Frauen, für Starke und für Schwache. Es erfordert kein besonderes Talent oder außerordentliche Fähigkeiten.

Der Weg des Erlernens ist das Ziel...

Diese Methoden wirken dem Zeitgeist entgegenwirken. Stress, Hektik, Zeitdruck, Mobbing, Burnout und stressbedingten Krankheiten begegnen uns im Berufsalltag und selbst in unserer Freizeit. Finden sie bei uns zurück zur Ruhe und Harmonie. Wir lassen den Alltag vor der Tür und Entspannen Körper und Geist.

In Fernöstlichen Kulturen wird seit Jahrhunderten TaiChi in Unternehmen gefördert und praktiziert. In der Mittagspause oder nach Feierabend, Energie tanken für Körper und Geist um in die Ruhe und Kraft zu kommen. Das Wohlbefinden, die Konzentration und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter wird dadurch verbessert.



27. April

# WELT TAICHI & QIGONG TAG 2024

**Qigong** sind Atemübungen die die Lebensenergie fördert und den Körper belebt.

Qi könnte mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit übersetzt werden. Gong bedeutet beharrliches Üben. Qigong ist integraler Bestandteil der jahrhundertealten Chinesischen Medizin, die auf Erfahrungswissen beruht und der Prävention von Krankheiten besondere Bedeutung beimisst und damit die Eigenverantwortung des Einzelnen für sein Wohlergehen betont.

Fine Swing ist ein von der TaiChi-Schule-Freiburg entwickeltes Trainingsprogramm und dient zur Sturzprävention, Gleichgewicht, Balance, Halte und Stellreflexe bei Parkinsonsyndrome und Bewegungsstörungen aller Art.

Termine und Veranstaltungsorte unter  
[www.taichiakademie.de](http://www.taichiakademie.de)  
[www.taichi-schule-freiburg.de](http://www.taichi-schule-freiburg.de)

TaiChi Akademie Freiburg  
Mozartstr. 22  
79104 Freiburg  
0761 / 388 45 44  
[ulrike.zubler@gmx.de](mailto:ulrike.zubler@gmx.de)  
[www.taichiakademie.de](http://www.taichiakademie.de)

TaiChi –Schule-Freiburg  
Tullastr. 40  
79108 Freiburg  
076176631622  
[Info@taichi-schule-freiburg.de](mailto:Info@taichi-schule-freiburg.de)  
[www.taichi-schule-freiburg.de](http://www.taichi-schule-freiburg.de)

**TaiChi-Schule  
Freiburg**



Herzliche Einladung für Interessierte,  
Neugierige, Einsteiger/innen und  
Aktive!

Die Teilnahme ist kostenlos.

27. April

# WELT TAICHI & QIGONG TAG 2024

## TaiChi Akademie Freiburg

Stadtgarten Freiburg

Probelektionen am Samstag, den 27. April 2024:

Einführung Qi Gong und Tai Chi

11:30-12:00

12:30-13:00

14:30-15:00

Kurze Vorführung

12:00 Uhr

13:00 Uhr

15:00 Uhr

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht  
notwendig

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte per mail an:

[ulrike.zubler@gmx.de](mailto:ulrike.zubler@gmx.de)

## TaiChi-Schule-Freiburg

Tullastr. 40

Zum Kennenlernen und genießen von

TaiChi / Qigong / Fine Swing

Samstag, den 27. April 2024:

9:30 – 10:15 Uhr

TaiChi / Qigong Einführung

kurze Vorführung

10:30 – 11:15 Uhr

TaiChi / Qigong Einführung

kurze Vorführung

11:30 – 12:15 Uhr

Fine Swing Einführung

Fine Swing ist ein von der TaiChi-Schule-Freiburg

entwickeltes Trainingsprogramm und dient zur

Sturzprävention, Gleichgewicht, Balance, Halte und

Stellreflexe bei Parkinsonsyndrome und

Bewegungseinschränkungen aller Art.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht  
notwendig.

