

TAICHI TAG

TaiChi
SCHULE AARAU



HAUS FÜR BILDUNG UND BEGEGNUNG

HERZBERG



Sonntag, 13. September 2020
9.00 bis 17.00 Uhr



TaiChi macht Freude

Beweglichkeit leicht gelernt – für ein gesundes
Körpergefühl von morgen.

Kunst der Bewegung
Stressabbau, erhält die Gesundheit
schenkt Lebensfreude

RAUMNATUR.CH

Hanspeter Scherzinger
TAO Geobiologie & Geomantie
TAO Feng Shui
Tai Chi Chuan Schule
APM Akupunktur Massage nach Radloff



TaiChi macht Freude

Bereits mit einem 20-minütigen Zeitaufwand täglich regulieren Sie ihren Kreislauf und ihren Blutkreislauf. Sie unterstützen ihre Körperbeweglichkeit und steigern Ihre Konzentration.

Was Sie dazu brauchen? Freude und Spass daran haben, etwas für Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden und für Ihre Fitness zu tun.

Die Übungen können Zuhause oder im Freien oder wo auch immer Sie gerne möchten gemacht werden.

Eine schon seit Jahrtausenden bekannte ganzheitliche Bewegungsform, wird sie auf eine einfache und effektive Art begeistern.

Wer Sie durch den Tag begleitet

Sie werden mit Freude und Spass vom TaiChi-Lehrer **Hanspeter Scherzinger** durch den Tag geführt.



Was Sie erwartet

TAOISTISCHE GESUNDHEITSÜBUNGEN
aktiviert das Qi

TAOISTISCHE SELBSTMASSAGE
verbindet die Körper-Energie

TAICHI FORM 1. EBENE
die Erde

Was Sie mitbringen

Die Teilnahme ist mit und ohne Vorkenntnissen möglich und für jedes Alter geeignet. Kleidung bequem, weit.

Was Sie bezahlen

Kurs p. Person CHF 180.-
inklusive Mittagessen

Wann starten wir

am Sonntag 13. September 2020
Begrüssung mit Gipfeli, Tee o. Kaffee 08.30
Start 09.00
Mittagspause 12.00
Nachmittagsprogramm 13.30
Ende 17.00



Anmeldung

Melden Sie sich jetzt an, da die Plätze auf 14 Teilnehmer/innen begrenzt sind.

Name	Vorname	
Str./Nr	PLZ Ort	
TelefonNr	E-Mailadresse	
Gemeinsames Mittagessen	<input type="checkbox"/> Vegetarisch	<input type="checkbox"/> Fleisch

Ort, Datum

Unterschrift



CH-5025 Asp ob Aarau

062 878 16 46

www.herzberg.org

info@herzberg.org