

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Wir suchen eigene Räume im Raum Bad Homburg. Wir werden Euch rechtzeitig über alles weitere informieren. Momentan finden 2 Kurse statt.					
Mittwochs: 20.15 - 21.15 Uhr: TaiJi-Grundlagen und -Form Teil I (Kursleitung Wilma Gilb)					
Freitags: 19.00 - 20.30 Uhr: TaiJi für Fortgeschrittene / Form Teil II + III (Kursleitung Karin Dietrich)					
Personal-Coaching: InternalPower-Einzelcoaching und TaiJi-/QiGong-Privat-Training finden weiterhin nach Vereinbarung statt.					
				19.00 - 20.30 TaiJi Quan Fortgeschrittene Form Teil II + III	
		20.15 - 21.15 TaiJi Quan Grundlagen + Form Teil I			
Informationen		Informationen		Informationen	
InternalPower KungFu (Kurs)	PersonalCoaching (Zeit + Ort nach Absprache)	QiGong/TaoYoga (lauf. Wochen-Kurse)	TaiJi Quan (lauf. Wochen-Kurse)	Einzel-Training (TaiJi & QiGong)	Übungsstunden
<ul style="list-style-type: none"> • Büro Zendo Forum (Inh. Karin Dietrich): - Elisabethenstraße 19 A (im Hof links) K3 D-61348 Bad Homburg - Fon +49 (0) 6172.943 924 Fax +49 (0) 6172.943 916 - Mail kd@zendo-forum.de 	<ul style="list-style-type: none"> • Kursort (in Bad Homburg): - Health & Fitness Alte Sattelfabrik 1 - www.health-fitness-hg.de 	<ul style="list-style-type: none"> • TaiJi Quan ist traditionell eine (innere) Kampfkunst. Es wird jedoch bei uns vor allem als Meditation in Bewegung (Vorübungen, QiGong) und wegen seiner positiv-gesundheitlichen Wirkungen auf Körper und Psyche ausgeübt. 	<ul style="list-style-type: none"> • QiGong (die Pflege der Lebensenergie Qi) ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl verschiedener Übungen/Sets. Deren Ziel ist es, das körperlich-geistige Wohlbefinden zu steigern. (Einstieg jederzeit möglich!) 	<ul style="list-style-type: none"> • InternalPower KungFu = Steigerung der Inneren Kraft/Energie. Einstieg jederzeit möglich! InternalPower ist für Manager/ Unternehmer/ Selbstständige konzipiert. 	<ul style="list-style-type: none"> • Personal-Coaching: Die Säulen des PC sind InternalPower KungFu, fernöstliche innere Bewegungs- und Kampfkünste, Meditation/RuJing, QiGong (still und dynamisch), Harmonisierung der Atmung, Life-Balance. Ort Ihrer Wahl und Zeit nach Vereinbarung!
<ul style="list-style-type: none"> • Kein Unterricht an gesetzlichen Feiertagen + Forums-Ferien. Viele weitere Informationen zu unserem Angebot und Themen aus Zen/Taoismus/innere Kampfkünste finden Sie unter den PDF-Downloads auf unserer Webseite. 		<ul style="list-style-type: none"> • Power-QiGong = klassische QiGong-Sets (z.T. > 1.500 Jahre alt) wie z.B. 8 Brokate, YiJinJing/QiGong der inneren Muskeln, das Spiel der 5 Tiere. Einstieg jederzeit möglich! 		<ul style="list-style-type: none"> • TaoYoga = Taoistische Bodenübungen mit Elementen aus QiGong/ Yoga und Beckenbodentraining (Einstieg jederzeit möglich!) 	