

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
06.00 - 10.00 Personal Coaching für Manager HG   nach Absprache	06.00 - 10.00 Personal Coaching für Manager HG   nach Absprache	06.00 - 10.00 Personal Coaching für Manager HG   nach Absprache	06.00 - 10.00 Personal Coaching für Manager HG   nach Absprache	06.00 - 10.00 Personal Coaching für Manager HG   nach Absprache	06.00 - 10.00 Personal Coaching für Manager HG   nach Absprache
14.00 - 15.00 QiGong (60+) HG   DRK   K.F.Promenade	15.00 - 16.30 QiGong & Tanz (60+) HG   DRK   K.F.Promenade	Einzeltraining (nach Absprache)	Einzeltraining (nach Absprache)	Einzeltraining (nach Absprache)	Einsteiger-Seminare QiGong & TaiJi jeden 1. Samstag im Monat 11.30 - 13.00 Uhr HG   Elisabethenstr. 19 A
Einzeltraining (nach Absprache)	Einzeltraining (nach Absprache)	Einzeltraining (nach Absprache)	Einzeltraining (nach Absprache)	Einzeltraining (nach Absprache)	
18.45 - 19.45 QiGong HG   Elisabethenstr. 19 A	18.00 - 19.30 KiBoDo & QiGong HG   FBZ   Kirdorfer-Str. 77	18.45 - 19.45 TaiJi Quan   Teil I (Kurzform) HG   Elisabethenstr. 19 A		18.30 - 19.00 Übungs-Std. TaiJi Quan HG   Elisabethenstr. 19 A	Workshops InternalPower jeden 1. Samstag im Monat 14.00 - 16.00 Uhr HG   Elisabethenstr. 19 A
20.00 - 22.00 InternalPower KungFu HG   Elisabethenstr. 19 A	20.00 - 21.00 KiBoDo & QiGong HG   FBZ   Kirdorfer-Str. 77	19.45 - 20.30 KiBoDo HG   Elisabethenstr. 19 A		19.00 - 20.30 TaiJi Quan   Teil II + III HG   Elisabethenstr. 19 A	
Informationen		Informationen		Informationen	
InternalPower KungFu (Kurs)	PersonalCoaching (Zeit + Ort nach Absprache)	QiGong/KiBoDo (lauf. Wochen-Kurse)	TaiJi Quan (lauf. Wochen-Kurse)	Einzel-Training (TaiJi & QiGong)	Übungsstunden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Büro Zendo Forum (Inh. Karin Dietrich):</b> - Elisabethenstraße 19 A (im Hof links)   D-61348 Bad Homburg - <b>Fon</b> +49 (0) 6172.943 924   <b>Fax</b> +49 (0) 6172.943 916 - <b>Mail</b> kd@zendo-forum.de</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TaiJi Quan</b> ist traditionell eine (innere) <b>Kampfkunst</b>. Es wird jedoch bei uns vor allem als Meditation in Bewegung (Vorübungen, QiGong) und wegen seiner positiv-gesundheitlichen Wirkungen auf Körper und Psyche ausgeübt.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>InternalPower KungFu</b> = Steigerung der Inneren Kraft/Energie. Einstieg jederzeit möglich! <b>InternalPower</b> ist für Manager/ Unternehmer/ Selbstständige konzipiert.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kursorte</b> (in Bad Homburg): - <b>ZendoForum</b>   Elisabethenstraße 19 A (im Hof links) - <b>DRK</b>   Kaiser-Friedrich-Promenade 5 - <b>FBZ</b>   Kirdorfer-Str. 77</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>QiGong</b> (die Pflege der Lebensenergie Qi) ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl verschiedener Übungen/Sets. Deren Ziel ist es, das körperlich-geistige Wohlbefinden zu steigern. <b>(Einstieg jederzeit möglich!)</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Personal-Coaching:</b> 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!</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kein Unterricht an gesetzlichen Feiertagen + Forums-Ferien.</b> Viele weitere Informationen zu unserem Angebot und Themen aus Zen/Taoismus/innere Kampfkünste finden Sie unter den PDF-Downloads auf unserer Webseite.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Power-QiGong</b> = klassische QiGong-Sets (z.T. &gt; 1.500 Jahre alt) wie z.B. 8 Brokate, YiJinJing/QiGong der inneren Muskeln, das Spiel der 5 Tiere. <b>Einstieg jederzeit möglich!</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KiBoDo</b> = Taoistische Bodenübungen mit Elementen aus QiGong/ Yoga/Pilates und Beckenbodentraining (Einstieg jederzeit möglich!)</li> </ul>	