



TAI JI & QI GONG  
PROGRAMM  
2012

## Unser Angebot 1. Halbjahr 2012

### Ab Januar: Fortlaufende Tai Ji & Qi Gong - Kurse

Neue AnfängerInnenkurse in Winterthur, Zürich, Schaffhausen ab Januar: siehe Website  
Fortgeschrittene können jederzeit die Yangstil- Kurz- und Langform vertiefen.

### Ab 8. Januar: Tai Ji - Push Hands für Fortgeschrittene

Die Prinzipien von Tai Ji werden in den Push Hands - Partnerübungen spielerisch angewendet. Im Push Hands geht es um Verwurzelung, Balance und Sensitivität.  
Push Hands - Intensivtraining für Fortgeschrittene ab 8. Januar in Winterthur

### 22. Januar: Tai Ji & Qi Gong - Einführungstag

Einen Tag lang intensiv in Tai Ji & Qi Gong eingeführt und informiert werden.  
Der Besuch eines Einführungstages ist für die Ausbildung empfehlenswert.  
Sonntag, 22. Januar, 10.00–16.45 Uhr, in Winterthur, Fr. 150.-

### 25. Februar: Meditation - Shifting into stillness

Die Meditations - Halbtage sind für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.  
Mit diversen Meditationsmethoden, stillen und einfachen bewegten Qigongübungen in die Stille eintauchen.  
Samstag, 25. Februar, 13.00–17.00 Uhr, in Winterthur, Fr. 80.-

### Ab 10., resp. 17. März: Tai Ji / Qi Gong - Ausbildungen

Wir bieten jedes Jahr zwei Diplomausbildungen an für alle, die sich intensiv mit Tai Ji und Qi Gong beschäftigen oder später Tai Ji und/oder Qi Gong unterrichten möchten.  
Die Tai Ji - Ausbildung und die Qi Gong- Ausbildung beginnt jedes Jahr neu im März.  
Bitte fordern Sie unsere ausführlichen Broschüren an oder laden das Pdf-Dokument auf unseren Webseiten herunter.  
Taiji-Ausbildung ab 10. März in Winterthur, Qigong-Ausbildung ab 17. März in Zürich

### 15. April: Shaolin-Qi Gong - Intensivtag mit Zheng Zhang

Zheng Zhang unterrichtet ein «sanftes Shaolin-Qigong».  
Shaolin Qigong mit Zheng: Sonntag, 15. April, 10-17 Uhr in Winterthur, Fr. 150.-

### 5. August: Ferienkurs

Der Ferienkurs «Die Kunst, im Alltag entspannt zu sein» mit Qi Gong, Tai Ji und Meditation findet in der «Casa Civetta» mit dem wunderschönen Garten in Avegno im Maggiatal statt. Abends bietet sich jeweils die Möglichkeit, auf der Piazza in Locarno am Filmfestival einen Film anzuschauen. Jeweils in den Sommerferien im August.  
5.–11. August, Fr. 1150.- (alles inkl.)

## Weitere Angebote

### QiSpace - Tai Ji & Qi Gong - Schule

Seit 24 Jahren bietet die Tai Ji und Qi Gong - Schule Kurse in Winterthur, Schaffhausen und Zürich an. Seit 1998 beginnen jährlich zwei neue Intensivausbildungen in Tai Ji und Qi Gong an. Beide Ausbildungen sind vom Schweizerischen Berufsverband SGQT anerkannt.

### Tai Ji - Schwertform

Die Schwertform gehört zu den Standard-Taijiwaffenformen. Durch den «verlängerten Arm» (Schwert) und die Dynamik dieser Form kommen ganz neue Aspekte dazu.  
Die Schwertform kann auch im Ferienkurs im Maggiatal gelernt werden.

### Quick fist - schnelle Taijiform

Diese schnelle Form (ursprünglich aus dem «White Crane - Stil») wird mit den gleichen Prinzipien wie die Tai Ji - Form geübt. Durch die Geschwindigkeit und Dynamik dieser Form wird die Bewegungskoordination und die schnelle Verwurzelung gefördert.

### Einzelunterricht / Beratungen

Sich eine Einzelstunde gönnen, um Tai Ji, Qi Gong oder Energiearbeit zu lernen oder verbessern. Abends und tagsüber in Winterthur, Schaffhausen und Zürich möglich.  
Mit Gespräch, Time Therapie oder Energiearbeit mehr Klarheit und Einblick in energetische und emotionelle Prozesse erhalten. Gerne machen wir einen Termin mit Ihnen ab.

### www.qispace.ch

Die aktuellsten Informationen sind immer auf unserer Webseite [www.qispace.ch](http://www.qispace.ch) oder fordern Sie per Tel. 052 624 50 60 oder E-Mail [info@qispace.ch](mailto:info@qispace.ch) unsere Flyer und Broschüren an.

### Kursraum zu vermieten

Unseren 110m<sup>2</sup> grossen Kursraum, 100m neben dem Bahnhof Winterthur, können Sie Stunden- oder Tageweise mieten.

## QiSpace

Im QiSpace ergänzen wir klassische, traditionelle Formen und Techniken mit zeitgemässen, modernen Methoden, um den Lernprozess zu fördern. Wir freuen uns, Sie dabei unterstützen zu können.

### Leitung

Helen Waldmeier-Beynon, geboren und aufgewachsen in London. Sie lernte Tai Ji, Qi Gong und Traditionelle Chinesische Medizin in Europa und Asien und praktiziert Tai Ji und Qi Gong seit 20 Jahren. Sie arbeitet auch als Gesprächs-Therapeutin in eigener Praxis und bietet Meditations- und Wahrnehmungs - Kurse an.

Daniel Züblin praktiziert seit 29 Jahren Tai Ji und Qi Gong und gründete 1988 die Tai Ji & Qi Gong - Schule. Er studierte Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in der Schweiz und in China. Weitere Ausbildungen in verschiedenen Körpertherapien, als Erwachsenenbildner und psychologischer Berater. Langjährige Meditationspraxis. Daniel ist Taiji-Fachgruppenleiter im Vorstand der SGQT (Schweiz. Gesellschaft für Qigong und Taijiquan).

### Information und Anmeldung

QiSpace  
Tai Ji & Qi Gong – Schule  
Helen Waldmeier / Daniel Züblin  
Rosenbergstr. 22, 8200 Schaffhausen  
Tel: 052 624 50 60  
E-mail: [info@qispace.ch](mailto:info@qispace.ch)  
Webseite: [www.qispace.ch](http://www.qispace.ch)

