



Kursprogramm ab Mai 2022

Start-datum	<i>Alle Kurse finden in Alsbach oder online statt</i>	Format	Dauer in Min.	Uhrzeit	KursleiterIn	Preis
Mai 2022						
Fr., 20.05.	A* Fit in den Tag mit Qi Gong	H	8 x 60	9:00 – 10:00	Marita Oriolo	125,--
Juni 2022						
Di., 07.06.	* 18 Bewegungen Teil 1 - Fortgeschrittene	P	8 x 60	19:00 – 20:00	Annegret Löser	125,--
Mo., 13.06.	A* Die 8 Brokate	H	8 x 60	19:15 – 20:15	Dr. Lilia Heider	125,--
Mi., 15.06.	* 18 Bewegungen Teil 1 - Fortgeschrittene	H	8 x 60	19:00 – 20:00	Dr. Michael Koepe	125,--
Mo., 20.06.	* 12 teilige Form des Daoyin Yangsheng Gong	Z	10 x 60	18:30 – 19:45	Marita Oriolo	150,--
Do., 23.06.	A* Die 8 Brokate am Alsbacher Schloss (bei schlechtem Wetter per zoom)	O/ Z	8 x 60	19:00 – 20:00	Dr. Lilia Heider	125,--
Do., 30.06.	A* Neue Übungen für die Lunge – Theorie, Akupressur & Qi Gong	H	10 x 75	18:30 – 19:45	Marita Oriolo	175,--
Ausblick auf August 2022						
Di., 02.08.	* Der fliegende Kranich – auch für fortgeschrittene Anfänger	H	10 x 75	18:30 – 19:45	Marita Oriolo	175,--

Die mit * gekennzeichneten Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen zwischen 75 und 100% bezuschusst werden. Das A steht für Anfänger-Level.

H = Hybrid; man kann sich entscheiden, ob man live in Alsbach oder von zu Hause aus mit Computer teilnimmt

P = Präsenzunterricht; Teilnahme nur live vor Ort in Alsbach, maximal 5 Teilnehmer

Z = Zoom-Kurs; Teilnahme nur von Zuhause aus mit Computer möglich

O/Z= Zoom-Kurs und outdoor-Kurs; Teilnahme nur von Zuhause aus mit Computer möglich bzw. bei schönem Wetter am Alsbacher Schloss

Alle Präsenz- und Hybridkurse finden in Alsbach, Im Schelmböhl 53 statt, außer 8 Brokate am Schloss.