



## Kursprogramm ab September 2022

Start-datum	<i>Alle Kurse finden in Alsbach oder online statt</i>	Format	Dauer in Min.	Uhrzeit	KursleiterIn	Preis
<b>September 2022</b>						
Mo., 12.09.	<b>A*</b> 18 Bewegungen Anfänger	<b>H</b>	8 x 60	19:00 – 20:00	Dr. Lilia Heider	125,--
Mi., 14.09.	<b>A*</b> Herz-Qi Gong	<b>Z</b>	8 x 60	19:00 – 20:00	Klaus Becker	125,--
Mi., 28.09.	<b>A*</b> Achtsamkeit im Alltag	<b>Z</b>	8 x 60	19:00 – 20:00	Caterina Oriolo	125,--
<b>Oktober 2022</b>						
Mo., 10.10.	<b>A*</b> 8 Brokate	<b>Z</b>	8 x 60	19:00 – 20:00	Dr. Martina Domeyer	125,--
Di., 11.10.	<b>F*</b> Fliegender Kranich	<b>Z</b>	10 x 75	18:30 – 19:45	Marita Oriolo	185,--
Mi., 12.10.	<b>F*</b> 15 teilige Form	<b>P</b>	10 x 60	18:00 – 19:00	Dr. Michael Koepe	150,--
Mi., 12.10.	<b>A*</b> 18 Bewegungen Fortsetzung	<b>H</b>	8 x 60	19:15 – 20:15	Marita Oriolo	125,--
Do., 13.10.	<b>A*</b> Nieren – Qi Gong	<b>H</b>	8 x 60	19:00 – 20:00	Eva Holmes	125,--
Do., 27.10.	<b>A*</b> Qi Gong für das Immunsystem – bewegte/stille Übungen und Tuina	<b>Z</b>	8 x 75	18:30 – 19:45	Marita Oriolo	150,--
Seminare am Wochenende	<b>A*</b> 18 Bewegungen Teil I – erste Übungen 1 – 10	<b>H</b>	2 x 4	Sa. 15.10., 14:00 bis 18:00 Uhr  So. 16.10., 09:00 bis 13:00 Uhr	Dr. Lilia Heider	150,--
<b>Die mit * gekennzeichneten Kurse/Seminare werden von den gesetzlichen Krankenkassen zwischen 75 und 100% bezuschusst werden. Das A steht für Anfänger-Level.</b>						

**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.**