



Kursprogramm ab Januar 2022

Start-datum	<i>Alle Kurse finden in Alsbach oder online statt</i>	Format	Dauer	Uhrzeit	KursleiterIn	Preis
Januar 2022						
Mi., 12.01.	25-teilige TaiJi-Übung zur Lebenspflege <i>(kann nur in Präsenz stattfinden)</i>	P	10x60	19:00 – 20:00	Dr. Michael Koepe	150,--
Do.,13.01.	12 teilige-Form Übungskurs	H	4 x 60	19:00 – 20:00	Marita Oriolo	65,--
Mo.,17.01 .	* 18 Bewegungen Teil 1 - Fortgeschrittene	P	8 x 60	19:15 – 20:15	Dr. Lilia Heider	125,--
Mo.,17.01 .	* Leber-Qi Gong - Übungskurs	Z	8 x 60	19:15 – 20:15	Dr. Martina Domeyer	125,--
Di., 25.01.	* Der fliegende Kranich - Übungskurs	H	8 x 75	18:30 – 19:45	Marita Oriolo	150,--
Di.,25.01.	A* 18 Bewegungen Teil 1 - Anfänger	Z	8 x 60	19:00 – 20:00	Fritzi Schwarz	125,--
Do.,27.01.	A* Muskel- und Knochen – Qi Gong	Z	8 x 60	19:00 – 20:00	Eva Holmes	125,--
Februar 2022						
Mi., 02.02.	A* Lungen-Qi Gong	Z	8 x 60	18:30 – 19:30	Marita Oriolo	125,--
Fr., 04.02.	A* Fit in den Tag mit Qi Gong	H	8 x 60	09:30 – 10:30	Marita Oriolo	125,--
Do.,10.02.	* Das Spiel der 5 Tiere	H	10x60	19:00 – 20:00	Klaus Becker	150,--
Mo.,21.02 .	A* Einstieg in Qi Gong	P	8 x 60	19:00 – 20:00	NN	125,--

Termine zu Achtsamkeitsmeditationen mit Caterina Oriolo werden separat bekannt gegeben.

*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

Sollten keine Präsenzkurse aus pandemiebedingten Gründen erlaubt sein, so werden alle Kurse als Zoom-Kurse angeboten.

Alle Präsenz- und Hybridkurse finden in Alsbach, Im Schelmböhl 53 statt.