

# Alexis Heimann Body-Mind-Program

## Wöchentliche Kurse 2019 in Basel

### Montag

18.00 bis 19.30 Qi-Gong <Das Öffnen der Energietore, Feuer und Wasser>

### Dienstag

12.30 bis 13.30 Qi Gong <Drachen und Tiger>

18.00 bis 19.30 Qi-Gong <Einführungskurs>

19.30 bis 21.00 Tai-Chi <Die Langform des Wustils>

### Donnerstag

09.30 bis 10.30 Qi-Gong&Baguazhang <Einfacher-und Wasserhandwechsel>

12.30 bis 13.30 Tai-Chi <Die Kurzform des Wustils>

18.00 bis 19.30 Qi-Gong <Vereinigung von Himmel und Erde & Wirbelsäulen-Qi-Gong>

19.30 bis 21.00 Tai-Chi <Die Langform des Wustils>

### Qi-Gong-Tage 2019

19./20. Januar <Das Öffnen der Energietore Teil 1>

16. Februar <Die Vereinigung von Himmel und Erde>

23./24.März <Das Öffnen der Energietore Teil 2>

11./12. Mai <Drachen und Tiger Teil 1>

15./16. Juni <Drachen und Tiger Teil 2>

### Baguazhang-Abende 2019

Jeweils am Freitag an folgenden Daten von 18.00 bis 20.00 Uhr

18. Januar 15. Februar 22. März 10. Mai 14. Juni

### Tai Chi Wochen 2019

1. bis 5. Juli Die Langform des Wustils