

Alexis Heimann Body-Mind-Program

Wöchentliche Kurse 2019 in Basel

Montag

17.00 bis 18.15 Qi-Gong ‹Einführungskurs: Drachen und Tiger›
18.30 bis 20.00 Qi-Gong ‹Die Vereinigung von Himmel und Erde›

Dienstag

12.30 bis 13.30 Qi Gong ‹Das Öffnen der Energietore›
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 ‹Der doppelte Handwechsel›
12.30 bis 13.30 Tai-Chi ‹Die Kurzform des Wustils›
18.00 bis 19.30 Qi-Gong ‹Die Götter spielen in den Wolken›
19.30 bis 21.00 Tai-Chi ‹Die Langform des Wustils›

Qi-Gong-Tage 2019

17. August ‹Die 8 Energiebewegungen›
1. September ‹Die 8 heilenden Laute›
19./20. Oktober ‹Wirbelsäulen Qi-Gong›
16./17. November ‹Baguazhang die 8 Trigramme›
14./15. Dezember ‹Die Götter spielen in den Wolken›
18./19. Januar 2020 ‹Das Öffnen der Energietore›

Baguazhang-Abende 2019

Jeweils am Freitag an folgenden Daten von 18.00 bis 20.00 Uhr

16. August 20. September 18. Oktober 15. November 13. Dezember

Tai Chi Wochen 2020

29. Juni bis 3. Juli Die Langform des Wustils
Form und Anwendungen