

**Alexis Heimann** Body-Mind-Program

# Kursprogramm

**Januar bis April 2023**



**079 797 68 44 / [taichibasel.ch](http://taichibasel.ch)**

# Allgemeine Infos zum Programm

## Kurse und Seminare für das 1. Quartal 2023

Von Januar bis April werde ich 6 mal in Basel sein und am Freitag Tai Chi, Bagua und Qigong Kurse geben.

Die Kurse am Freitag dauern jeweils 90 Minuten und können nur pauschal à 6 x 90 Minuten zum Preis von CHF 350.- gebucht werden.

An 3 Samstagen finden von 13.00 bis 16.00 Uhr dreistündige Qi-Gong-Seminare zu spezifischen Themen statt.

Die Themen der Seminare stehen miteinander in Zusammenhang. Du kannst alle in sich verbundenen Seminare als Einheit belegen oder einzelne Seminare buchen.

Ein Seminar kostet CHF 90.-

3 Seminare im Gesamtpaket bekommst du für CHF 250.-

## Die Tai- Chi- Woche findet vom 3. bis 7. Juli statt.

Bitte beachte, dass deine Anmeldung zu einem der Kurse und / oder Seminare verbindlich ist.

Dein Platz ist mit dem Bezahlen der jeweiligen Kursgebühr reserviert.

Die Kursgebühr wird nur zurückerstattet, wenn der Kurs nicht stattfinden kann.

Bei vorzeitigem Abbruch oder Verhinderung durch den Kursteilnehmer erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühr.

## Preise

Kursblock	6 x 1 1/2 Stunden	CHF 340.-
Intensiv-Seminar	3 Stunden	CHF 90.-
Alle Intensiv-Seminare	9 Stunden	CHF 250.-
Push Hands	2 Stunden	CHF 60.-
Privatstunde	1 Stunde	CHF 150.-
Geistige Aufrichtung	1 1/2 Stunden	CHF 200.-
Heilbehandlung	1 Stunde	CHF 150.-

# Kursangebot und Daten 2023

## Fortlaufende Kurse am Freitag

finden an folgenden Daten statt:

06. und 20. Januar    03. und 17. Februar    17. und 31. März

### **Bagua**

10:00 - 11:30

### **Qigong**

12:15 - 13:45

### **Tai Chi**

19:30 - 21:00

## Push Hands am Donnerstag

05. und 19. Januar    02. und 16. Februar    16. und 30. März

von 18:00 - 20:00

Diese Partnerübungen aus dem Tai Chi trainieren unsere Beweglichkeit und Standfestigkeit auf eine spielerische Art und Weise.

## Intensiv-Seminare

Samstag von 13:00 - 16:00

### **Qi-Gong:** *Die Vereinigung von Himmel und Erde*

*21. Januar 2023      Der Bewegungsablauf und die physischen Strukturen*

*18. Februar 2023    Das Pulsieren der Gelenke*

*18. März 2023      Die Energiekreisläufe*

## Privatstunden und Heilbehandlungen auf Anfrage